



JŪDŌ **ET** **JŪ-JITSŪ**

VOCABULAIRE ET CULTURE

**Plus de 500 définitions
et 24 tableaux et planches
2024/2025**



SOMMAIRE

Ce livre n'a aucune prétention particulière. Il est le recueil des réponses pour lesquelles je me posais des questions, dans ma pratique ou sur le jūdō et le jū-jitsū. J'ai pris un certain temps à trouver, recouper et vérifier ces informations, auprès de mes aînés dans la discipline (merci à eux pour leurs réponses et leur temps), dans des livres et sur internet.

Je n'ai pas "écrit" ce livre, il est la somme des informations que j'ai pu trouver, réunir ici et je n'ai retouché qu'à la marge les textes présents ci-après. J'espère qu'il pourra vous être utile et surtout vous faire gagner le temps que j'ai passé à les collecter et les mettre en forme.

Il est appelé à évoluer, à être mis à jour et complété et sera mis à disposition autant que possible.

Merci à Franck Naud et Hervé Bonamy pour leur bienveillance, leur patience et leurs corrections.

Merci également à toutes celles et ceux avec qui je pratique pour me permettre de vivre ces moments.

Steeve Bianchi

Retrouver ce livret sur le site : <https://jūdōclubsaintmedard.fr/>.

Jūdō Club Saint Médard

Dojo de Magudas

**Salle omnisport de Magudas 19, rue Condorcet
33160 SAINT-MÉDARD-EN-JALLES**

Dojo d'Hastignan

**Chemin de Linas
33160 SAINT-MÉDARD-EN-JALLES**

jcs33@outlook.fr



| | |
|--|------------|
| Histoire du jū-jitsū | 5 |
| Histoire du jūdō | 8 |
| Lexique | 11 |
| A | 12 |
| B | 14 |
| C | 15 |
| D | 16 |
| E | 18 |
| F | 19 |
| G | 20 |
| H | 22 |
| I | 27 |
| J | 29 |
| K | 31 |
| M | 40 |
| N | 44 |
| O | 46 |
| R | 48 |
| S | 49 |
| T | 56 |
| U | 61 |
| W | 64 |
| Y | 65 |
| Z | 67 |
| Personnes importantes pour le jūdō français | 69 |
| Les planches pédagogiques et tableaux | 75 |
| Code moral du Jūdō | 76 |
| Les différentes pratiques | 77 |
| Grades / ceintures | 78 |
| Le Jūdōgi - Nœud de ceinture | 80 |
| Les parties du corps | 82 |
| Tai-sabaki | 83 |
| Compter en japonais | 84 |
| Le dojo | 85 |
| Classification des techniques | 86 |
| <i>Les fiches de techniques par ceinture en Jūdō</i> | <i>103</i> |
| Ceinture blanche 1 liseré | 105 |
| Ceinture blanche 2 liserés | 107 |
| Ceinture blanche jaune | 109 |
| Ceinture jaune | 111 |
| Ceinture jaune orange | 113 |
| Ceinture orange | 115 |
| Ceinture orange verte | 117 |
| Ceinture verte | 119 |
| Ceinture verte bleue | 121 |
| Ceinture bleue | 123 |
| Ceinture bleue marron | 125 |
| Ceinture marron | 128 |
| <i>Les fiches de techniques par ceinture en jū-jitsū</i> | <i>131</i> |
| Ceinture jaune | 133 |
| Ceinture orange | 136 |
| Ceinture verte | 139 |
| Ceinture bleue | 142 |
| Ceinture marron | 145 |
| Arbitrage et compétition | 149 |
| Kata | 169 |

HISTOIRE DU JŪ-JITSŪ

柔術

Le jū-jitsū, ou jūjutsu ou encore jiu-jitsu (柔術, jūjutsu?, littéralement : « Art de la souplesse »), regroupe des techniques de combat qui furent développées durant l'ère féodale du Japon par les samouraïs pour se défendre lorsqu'ils étaient désarmés.

Dans le terme « Jū-jitsu », « Jū » (柔) signifie « souplesse » et « jutsu » (術) signifie art. Il existe diverses transcriptions phonétiques approximatives ce qui explique les différentes orthographes[1]. L'orthographe jū-jitsū est la plus utilisée dans la littérature francophone, bien que cela ne corresponde pas à la consonance.

Le terme générique « jū-jitsū » cache une réalité historique bien plus complexe : en effet, il n'a jamais existé une discipline unique et strictement définie correspondant à ce terme, réalité qui correspond au caractère vague de cette désignation « art de la souplesse ». Il s'agissait de la discipline de combat sans armes, partie intégrante du programme enseigné par chacune des nombreuses écoles japonaises (les ryu), qui ont peu à peu périclité à la fin de l'ère féodale. Ce que l'on appelle couramment jū-jitsū, désigne aujourd'hui soit un enseignement bien spécifique à une école particulière (il s'agit d'une pratique minoritaire, et dans ce cas, il est précédé du nom de l'école en question), soit un enseignement regroupant des techniques héritées de ces écoles et transmises au début de l'ère moderne voire après la Seconde Guerre mondiale à un plus large public, grâce au travail de recensement et de conservation des techniques commencé dès la fin du XIX^e siècle.

Les débuts du jū-jitsū peuvent être situés au VIII^e siècle période féodale turbulente où chaque clan développe son propre style. Dans cette période jonchée d'incessantes guerres civiles, une multitude de systèmes d'armement furent développés et



éprouvés sur les champs de bataille. La naissance du jū-jitsū coïncide probablement avec l'origine de la classe des samouraïs datée à l'an 792. De 1600 à 1868 Le terme jujitsu commença à être utilisé à cette époque. Cependant, nombre d'écoles traditionnelles continuent d'employer d'autres termes tels que yawara, koppō, dakentaijutsu, yoroi Kumiuchi, wajutsu etc... pour désigner leur art. En fait, le jū-jitsū n'est pas une discipline monolithique car de grandes différences peuvent apparaître entre des écoles portant toutes la même appellation de «jujitsu».



En 1603, Ieyasu Tokugawa forma un gouvernement militaire et ramena la paix et la stabilité dans le pays. Ceci marqua le début de la période Edo (1603-1868). Seuls les samouraïs étaient autorisés à porter les deux sabres (wakisashi, katana). Cette période de paix présenta un problème pour les samouraïs qui, faute de batailles, n'avaient plus de revenus. Beaucoup de samouraïs devinrent des professeurs d'arts martiaux, mais apprenant alors des styles sans armes. Ces styles sans armes furent développés à partir des styles de combats armés et furent collectivement appelés jujitsu. Durant l'apogée de la période Edo, il y avait styles différents selon qu'ils s'axaient plus sur les coups de pied, coups de poing, les projections ou les clés. De 1868 à 1945 En 1868, le régime des Tokugawa s'écroula lors d'une guerre civile connue quitta le shogun pour revenir à l'empereur. Comme une grande partie de la classe des samouraïs supportait le shogun, celle-ci fut démantelée par l'empereur Meiji. La classe des samouraïs perdit donc sa position privilégiée lorsque le



féodalisme fut aboli en 1871. En 1876, Meiji proclama une loi interdisant le port des épées, le symbole ultime du guerrier. Le Japon souhaitant se mettre au niveau des nations occidentales menait alors une totale reconstruction. Le pays est alors passé en quelques décennies du quasi moyen âge au XX^e siècle.

Au début du XX^e siècle, des personnes se sont inquiétées de la disparition de ce savoir, due à la modernisation de l'armée, et ont collecté les techniques de différentes écoles (ryū ha) de jū-jitsū pour en faire une pratique moderne, adaptée aux besoins de la nouvelle société ; ainsi, naquirent le jūdō, dont les composantes viennent en majorité de l'école Kito (Kito-ryu), l'aïkido, émanation plus tardive de l'école Daito (Daito-ryu), ou plus récemment le jiu-jitsu brésilien, né de l'évolution d'une variante de jūdō (Kosen), elle-même instruite par l'école Fusen (Fusen-ryu). Véritable nébuleuse à l'origine de constructions plus ou moins récentes, le jū-jitsū est à juste titre souvent qualifié d'« art père ».

Bien que le jū-jitsū ne soit pas à l'origine du karaté, qui est une technique d'origine de l'archipel d'Okinawa, on en retrouve plusieurs similarités avec certaines anciennes formes de combats pratiquées sur les archipels des Ryūkyū. Bien avant l'avènement du Tode à Okinawa et dans l'archipel des Ryūkyū, les insulaires pratiquaient déjà une forme de « yawara » d'où découlent le jū-jitsū et le taijutsu. Le taijutsu et le jū-jitsū de cette époque étaient encore indissociables de cette forme de « yawara ». Ce taijutsu était une méthode de combat jalousement gardée secrète par la famille royale des îles Ryūkyū, les « Motobu ». C'était une méthode ancienne et incluse dans un style de Ryūkyū Kenpō qui était connue sous le terme « Udu Ti ». Elle porte aujourd'hui le nom de Motobu Ryū.



HISTOIRE DU JŪDŌ

柔道

Le jūdō (柔道, jūdō, littéralement voie de la souplesse ou principe de l'adaptation) est un art martial, un sport de combat et un principe de vie d'origine japonaise (budō), fondé par **Jigoro Kano** (嘉納 治五郎) en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôles au sol, d'étranglements et de clefs.

Le lieu où l'on pratique le jūdō s'appelle le dojo (道場, dōjō?, littéralement lieu d'étude de la voie). Les pratiquants (les jūdōkas) portent une tenue en coton renforcée appelée jūdōgi ou plus communément kimono. Le jūdōgi est généralement blanc, mais pour faciliter la distinction entre les combattants dans les compétitions, un jūdōka peut avoir un jūdōgi bleu à tous les niveaux de compétitions.

Le jūdō se pratique pieds nus et, chez les hommes, torse nu sous le jūdōgi. Les jūdōkas exercent, à l'entraînement et en compétition, sur un tatami, un tapis raide qui amortit les chocs et délimite une zone de combat en carré à l'aide de tapis de couleurs différentes. Le jūdō est un sport olympique et nécessite de l'implication tant au niveau du combat qu'au niveau des rencontres techniques et de l'aide aux événements pour atteindre un grade élevé.

Calligraphie japonaise du mot « jūdō »

Le terme jūdō est composé de 2 kanjis signifiant

- souplesse, adaptation (柔, jū)
- la voie, le principe (道, dō)

Jūdō peut donc se traduire par la voie de souplesse ou principe de l'adaptation.

Le souhait de Jigoro Kano, son fondateur, était de populariser une méthode visant à mieux utiliser ses ressources physiques et mentales en prenant comme point de départ l'enseignement deskoryu (anciennes écoles traditionnelles), Tenshin Shinyo Ryu et Kito Ryu, qu'il avait pratiqué durant 6 années. La légende dit que pour établir les principes du jūdō, il s'inspira du spectacle d'arbres couverts de neige, lors d'un hiver rigoureux, en remarquant que les branches



Jigoro Kano à 32 ans



du cerisier réagissaient différemment des roseaux. (Cette légende est en fait celle de la création du jū-jitsū bien avant la création du jūdō)

Sous le poids de la neige abondante, les branches de cerisiers, dures, cassaient alors que les roseaux, plus souples pliaient et se débarrassaient de « l'agresseur » avec souplesse. La voie de la souplesse était née.

La « légende », dans sa simplicité, n'est pas éloignée du souhait initial de populariser une méthode visant à mieux utiliser ses ressources physiques et mentales. Jigoro Kano avait conscience que le jū-jitsū tel qu'il était pratiqué n'était plus adapté à l'époque moderne. Les techniques étaient parfois très dangereuses à apprendre et la plupart des maîtres n'étaient pas très pédagogues ou enseignaient un jū-jitsū décadent et inefficace. En s'inspirant des méthodes de différentes gymnastiques occidentales, Jigoro Kano décida d'expurger du jujitsu les mouvements dangereux et de codifier les techniques restantes afin de faciliter l'enseignement sous formes de kata. L'art de la souplesse, débarrassé de sa vocation guerrière, n'était plus du jū-jitsū, mais une nouvelle voie martiale (武道, budō?) à vocation éducative. Le jūdō était né.

Le jūdō connut un succès qui s'étendit largement au-delà des frontières japonaises et contribua largement à populariser les arts martiaux japonais, tout en entraînant la confusion entre art martial et sport de combat. Ainsi, le jūdō des origines s'orienta de plus en plus vers l'aspect sportif lorsque les champions du Kodokan eurent définitivement battu la plupart des écoles de jū-jitsū au cours de combats organisés. Le pouvoir économique du Kodokan était ainsi définitivement installé dans le monde des arts martiaux japonais.

Le jūdō commence à être enseigné au Japon en 1882 au Kodokan, en France par maître Mikinosuke Kawaishi et maître Shozo Awazu. Moshe Feldenkrais crée en 1936 le 1^{er} club de Jūdō en France le Jujitsu-Club de France, puis en 1946, Paul Bonet-Maury fonde la Fédération française de jūdō et de jiu-jitsu (FFJJJ) dont il devient le 1^{er} président et qui se sépare ainsi de la Fédération française de lutte et deviendra par la suite la Fédération française de jūdō-jujitsu, kendo et disciplines associées.



En 1947, Jean de Herdt fonde le Collège des Ceintures Noires de jūdō dont le 1^{er} président élu sera **Jean Andrivet**.

C'est aussi à cette époque que se développera le côté sportif et qu'apparaîtront les premières compétitions. Le nombre de pratiquants de par le monde s'accroît alors considérablement.

Le jūdō est la discipline la plus pratiquée en France, devant le karaté et l'aïkido. Il est le quatrième sport le plus pratiqué en France en 2012 avec plus de 600 000 licenciés et 5 547 clubs. Le jūdō masculin a été testé dans le programme olympique pour les jeux de Tôkyô en 1964 et définitivement admis aux J.O de Munich en 1972. Le Jūdō féminin fut présent en tant que sport de démonstration aux J.O à Séoul en 1988 mais qu'officiellement au programme à partir des J.O de Barcelone en 1992. Dans le monde le jūdō est le troisième art martial le plus pratiqué derrière le karaté et le taekwondo avec 8 millions de pratiquants.

En 1985, Bernard Midan, sur la base du code d'honneur et de morale du collège national des ceintures noires proposé par Jean-Lucien Jazarin (lui-même sur la base du texte de **Nitobe**) crée le code moral du jūdō.

Lorsqu'il a créé le jūdō, Jigorō Kanō voulait extraire du jū-jitsū un moyen d'éducation du corps et de l'esprit « adapté à l'éducation de toute une nation ». Depuis sa création, l'enseignement du jūdō est accompagné de l'inculcation au jūdōka de fortes valeurs morales. Certaines valeurs du jūdō sont donc directement extraites du bushidō. La plus connue d'entre elles est peut-être le fait qu'on apprend aux jeunes jūdōkas que c'est « mal » de fuir un combat (en effet, dans un entraînement de jūdō, lorsqu'un autre jūdōka vient vous demander d'être son partenaire pour un randori, vous n'avez pas le droit de refuser, même lorsque vous savez qu'il est beaucoup plus fort que vous).

Le respect et la confiance que l'on accorde à son adversaire lors d'un combat de jūdō sont primordiaux. En effet, lorsqu'un jūdōka fait chuter son adversaire, il doit garder le contrôle de sa prise, et la plupart des prises nécessitent de retenir son adversaire pour qu'il chute « correctement ». À défaut, l'adversaire pourrait être gravement blessé. Les clés de bras pourraient facilement disloquer ou déboîter les articulations de son adversaire. Les étranglements, s'ils étaient mal exécutés ou mal maîtrisés, pourraient eux aussi être très dangereux. Mais le respect et la confiance du jūdōka envers un autre jūdōka lors d'un combat sont absolus. Grâce à cela, et malgré la grande dangerosité des prises effectuées, le jūdō est l'un des sports où surviennent le moins de blessures et d'accidents ; de nombreux pratiquants n'ont jamais connu la moindre blessure, que ce soit à l'entraînement ou en compétition, et ce même après plus de dix ans de pratique régulière. Au jūdō, les valeurs morales sont plus importantes que la technique elle-même.

Les nombreux saluts sont la marque la plus visible du respect qui régit le jūdō.



LEXIQUE



Age 上
Lever, remonter, soulever

Age-tsuki
Coup de poing en remontant

Age-uke 上受
Protection haute, en montant

Ago 顎
Menton, mâchoire

Ago-oshi
Repousser le menton

Ago-tsuki 顎突き
Frappe directe au menton

Aï
Concentré, union, harmonie

Ai
Amour, Harmonie, Unification

Ai-hanmi-katate-dori 相半身片手取
La main droite saisie le poignet droit ou la main gauche saisie le poignet gauche

Ai-uchi
Fraper ensemble

Aiki
Union de l'énergie

Aïki-jitsu
Technique de combat, ancêtre de l'Aikido

Aïkidō
Voie de l'harmonie avec l'énergie universelle (maître UESHIBA)

Aïkidōka
Pratiquant d'Aïkidō

Aisatsu, Maida
Salut, salutation

Aite
Adversaire, partenaire

A

Aiwan-Uke
Blocage bas avec l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur

Aka
Rouge

Aka-no-kachi
Rouge gagne

Akai
Rouge

Aki
Automne

Akushu
Poignée de main

Amai
Être doux

Amaterassu-omi-kami
Divinité, déesse du soleil dans le Shintō

Antachi
Au sol et l'adversaire debout

Anza
Position assise en tailleur

Ao
Bleu

Arashi 嵐
Tempête

Arigatai
Reconnaissant

Arigatō
«Merci!»

Arigatō-Gozaimasu
«merci beaucoup»

Aruku
Marcher

Ashi 足
Jambe, pied, déplacement, marcher

Ashi-barai
Balayage des jambes

Ashi-Garami
Torsion du coude par enroulement de jambe autour du bras

Ashi-gatame
Contrôle du bras avec la jambe en extension

Ashi-gatame-jime
Étranglement en contrôlant avec la jambe

Ashi-guruma
Roue autour de la jambe

Ashi-Haba
Écartement latéral des pieds

Ashi Kubi
Cheville

Ashi-kujiki 足挫き
Entorse de jambe

Ashi-waza
Technique de jambe, de pied

Ashikubi-kurubushi
Cheville

Asoko
Là-bas

Ataeru
Remercier, récompenser, donner

Atama 頭
Tête, cerveau

Atama-mawashi
Torsion de la tête

Atama-tsuki 頭突き
Coup direct avec la tête

Ate
Visée (Point vitaux)

Ate-Waza
Technique d'attaque des points vitaux,

Atemi 当身
Coup frappé

Atemi-Waza
Technique de frappe

Atenai-yoni
Avertissement sans pénalité

Ato
De près

Ato
Reculer

Awase-Uke
Blocage mains jointes

Aya
Vêtement

Ayumi-ashi 歩み足
Marche normale

Barai, harai 払
Balayage, fauchage

Barate
Fouet des doigts

Basami, Hasami 挟
Ciseau

Batto
Tirer le sabre

Batto-Jutsu
Art de dégainer le sabre (forme ancienne du laido)

Battodō
Art de la coupe au sabre (Se pratique sous forme de Kata avec un sabre réel sur des rouleaux de paille)

Bō
Bâton long, 1.60m à 2 m, suivant les écoles, arme favorite des moines guerriers, certains anciens Bō étaient en fer de section hexagonale

Bō-Hiki
Désarmer l'adversaire (bâton)

Bō-Jutsu
Art guerrier de manier le bâton long.

Bō-Tori
Saisie du bâton de l'adversaire

Bō-Uke (Bō-Oshi)
Blocage, défense contre une attaque au bâton

Bogu
Armure de Kendō

Bogu-Bukuro
Sac à armure

Bōken
(bōkuto) Sabre de bois, utilisé pour l'entraînement et les katas

B

Bokuseki
Calligraphie

Bu
Guerrier

Bu-Jitsu, Bu-jutsu
Techniques martiales, Art du guerrier.

Budō
Arts martiaux japonais

Budo
Voie du combat

Budōka
Pratiquant d'un art martial Japonais

Budōkan
De façon générale tout bâtiment destiné à la pratique des arts martiaux

Bugei
Art du combat pratiqué autrefois par les Samourais

Bunkai
Étude des techniques et applications d'un Kata avec partenaire.

Bushi
Nom donné à toute personne de la classe des guerriers Japonais

Bushido
La voie du guerrier, code d'honneur des Samurais, voie d'entraînement Bushi

Butsukari
Exercices d'entrée ou répétitions

Byouki
Malaise

Chakin-Shibori
Façon de serrer les mains sur la poignée du sabre lors de la frappe. (comme essoré à deux mains)

Chaku-Za
S'asseoir (ordre donné en début et en fin de séance)

Chi (en chinois)
voir Ki

Chi 地
Terre

Chiburi
Secouer le sang

Chigai 違い
En direction de, se rencontrer

Chigau
Différent

Chisai
Petit

Chikai-Maai
Distance où les combattants sont rapprochés, à la distance d'une attaque directe de l'autre.

Chikaku
Près

Chikara
Force externe (musculaire)

Chinugui
Essuyer le sang

Cho-Wa
Harmonie, paix intérieure et extérieure

Chokkaku
Angles corrects, droit

Choku 直
Direct, coup de poing direct

C

Choku-tsuki 直突き
Pique à l'estomac, coup de poing direct

Chokusen
Ligne droite

Chototsu
Point d'atemi entre les deux yeux

Chudan 中段
Niveau moyen (corps)

Chudan-Tsuki
Coup de poing au niveau moyen (abdomen/plexus)

Chudan-Uke
Blocage au niveau moyen

Chui 注意
Attention
En arbitrage: pénalité moyenne (faute), avertissement

Chushin
Centre, milieu (arbitre central), cœur.

Chuusen
Tirage au sort

Dachi

Position debout

Dachi-no-kata

Étude des posture de base

Dachi-Waza

Techniques de posture

Daito

Le long sabre, généralement de la forme du Katana

Daki 抱

Embrasser, enserrer

Damashi

Confusion, feinte

Dame

Ne pas faire, mauvais, pas comme ça

Dan 段

Degré dans la ceinture

noire, grade supérieur, degré de maîtrise

D **Dantaikyugi**

Compétition par équipe

Dashi

Position, posture

Datotsu-Bu

Partie du SHINAI utilisé pour une frappe valable

Datto

Sortir le sabre du Obi

De

Avancé

De-ashi-baraï

Balayage de la jambe avant

Debana-Waza

Attaque utilisant la première technique de l'adversaire

D**Dō-Chichi-Gawa**

Attaches en cuir du haut du Dō sur lesquelles se nouent les cordons

Den

Une racine, une origine

Denko

Point d'atemi aux côtes flottantes

Do 道

Voie, méthode, chemin, principe, degrés (ex: Kyu ju dō = 90°)

胴 tronc, torse

Do-jime

Étranglement avec ciseau (de jambes) du tronc

Dō-Yoko-Chichi-Gawa

Attaches en cuir sur les côtés du Dō sur lesquelles se nouent les cordons

Dōjō

Lieu où l'on étudie la voie, où l'on pratique les arts martiaux

Salle d'entraînement (Dō= voie, Jō = illumination)

Dōjō-cho

Chef d'un dōjō

Dokko

Point de pression derrière l'oreille

Dōmo

Merci (plus intime, entre amis, de supérieur à subordonné)

Domo-arigato-gozaïmashita

どうも ありがとう ございました

Merci beaucoup

Dōmo-Arigatō-Gozaïmasu

Je vous remercie beaucoup (très cérémonieux)

Dori

Saisie, prendre

Dori 取

Saisie, prendre, tirer

Doshu

Littéralement, Maître de la voie, représentant suprême de l'art (technique et spirituel)

Doshu-ni-rei

Salut au fondateur

Douten'ninaru

Égaliser

Dōzo

Je vous en prie

Ebi 蝦
Crevette, langouste

Ebi-Hebi
Serpent

Ebi-garami-jime
Étranglement par enroulement du cou avec le coude plié

Eguru
Excaver, creuser

Ekū
Rame en bois

Embu
Démonstration, exhibition

Embu-gi
Vêtement du haut de la tenue

Embuji-no-shomen
Limite avant de l'aire de démonstration

Emon
Vêtement

Empi, Hempi, Enpi, Hiji
Coude

Empi-uchi 猿臂打ち
Coup de coude

Enbu
Démonstration (de combat)

Enpi 燕飛
Vol de l'hirondelle

Enshou
Inflammation

Enten-jizui
Bouger et tourner librement

Enzan-no-me
Façon de regarder son adversaire dans son ensemble sans s'attacher à un détails

E

Enzan-no-metsuke
Contempler les lointaines montagnes

Eri 襟
Revers, col

Eri-dori 襟取
Saisie du revers

Eri-jime
Étranglement par le revers

Eri-seoi-nage
Projection par l'épaule avec le revers

Eri-tai-otoshi
Renversment du corps par le revers

Fudo-dachi
Position de combat, poids du corps réparti sur les deux jambes

Fudōshin
Littéralement « esprit immobile » ; Esprit troublé par rien. C'est la relation de toutes les énergies, du corps et de l'esprit. « Shin » signifie Esprit et « Fudō » signifie extérieurement, stabilité, équilibre et force et intérieurement la concentration des énergies.

Fujubun
Plus de force

Fukaku
Littéralement : Profondément. Profondeur de caractère

Fukubu
Abdomen

Fukushiki-kokyu
Respiration abdominale

Fukushin
Nom des deux arbitres latéraux (arbitre assesseur)

Fukushin-shugo
Concertation de juges

Fukuto
Point d'atemi juste au-dessus du genou

Fumi-komi-geri
Coup de pied bas latéral avec le tranchant externe du pied

Fumikiri
Avancement du pied pendant la frappe

Fumikomi 踏み込み
Écrasant

Fumikomi-geri 踏み込み蹴り
Coup de pied écrasant
Nom court de Yoko-geri-keikomi-gedan

F

Furi-age 振り上
Menace de coup vertical

Furi-kaburi
Armer le sabre en préparation de la coupe

Furi-oroshi 振り廻
Coup de bâton de haut en bas

Furikabute
Armer

Fushen-gashi
Victoire par forfait de l'adversaire

Fushousha
Individu blessé

Futo
Soudainement

Fuyu
Hiver



G

Gaeshi, Kaeshi 返

Renversement, torsion, rouler, renverser, envoi

Gaitenkin

Abducteur

Gaiwan

Dessous de l'avant-bras

Gake 掛

Accrochage (ne pas confondre avec Kake)

Gakusai

Étudiant

Gan 岩

Yeux

Gankaku-dachi, Sagi-ashi-dachi

Posture sur une jambe (fléchie), posture de la grue

Ganmen 顔面

Face, visage

Ganmen-ate

Deux adversaires devant/derrière

Ganmen-tsuki 顔面突き

Frappe directe au visage du bras avant

Garami

Enrouler, nouer

Garami 絡

Enrouler, envelopper, maintenir

Gari, kari 刈

Fauchage

Gasshuku

Camp d'entraînement, stage

Gata

voir Kata

Gatame 固 / **Katame**

Contrôle (s'écrit Katame au début d'un mot)

Ge

Côté du Dōjō opposé au Kamisa

Gedan 下段

Niveau bas (corps)

Gedan-baraï 下段払

Protection par balayage au niveau bas

Gedan-geri 下段蹴

Coup bas avec l'intérieur du pied

Gedan-no-kamae

Garde basse

Geikō

Exercice d'entraînement

Gekon

Point de pression sous la lèvre inférieure

Genshin

Intuition

Geri, Keri 蹴り

Coup de pied

Gesa, kesa 袷

Travers du corps

Gi 着

Vêtement, tenue complète (d'entraînement) haut et bas

Giri

Couper, devoir, Ce qu'il faut faire

Go

Cinq, Force, puissance

Go-no-sen

Attaquer immédiatement après l'attaque de l'adversaire, contre-attaque, contre-prise, Kata des contreprises

Go-rei

Commandement du Salut

Godan

Ceinture Noire 5^e dan

Gogi

Arrêt de l'arbitre dans un combat

Gokai

Grand, roc, intrépide, robuste

Gokoku

Point de pression dans la zone charnu entre le pouce et l'index

Gokyō

Progression d'enseignement, les cinq séries de techniques du Kodokan

Gomen-nasai

Excusez-moi, je suis désolé (reconnaître ses torts)

Goshi, Koshi 腰

Hanche

Goshin

Défense

Guruma 車

Roue, enroulement

Gyaku 逆

Inversé, renversé, contraire, à l'envers

Gyaku-juji-jime

Étranglement croisé, paumes vers le haut

Gyaku-Kesagiri

Coupe diagonale en montant

Gyaku-mawashi-geri

Voir Ura-Mawashi-Geri

Gyaku-tsuki ou **zuki** 逆突き

Frappe avec le bras opposé à la jambe avant

Gyaku-yokomen

Coup latéral porté sur le côté droit de la tête de l'adversaire

Gyakun

Technique paralysante



Ha 羽
Plume, aile, tranchant d'une lame

Hachi
Huit

Hachidan
Ceinture Rouge, 8^e Dan

Hadaka 裸
Nu, à mains nues

Hadaka-jime
Étranglement à mains nues (arrière par l'avant-bras)

Hadjime 始め
Commencez

Hagaeschi
Réplique

Hai 背
Dos (de la main), Oui

Haimen-tsuke 背面月
Menace au pistolet par derrière

Haishu 背手
Dos de la main ouverte, revers de la main ouverte

Haishu-uchi 背手打ち
Frappe avec le dos de la main ouverte doigts serrés

Haishu-uke
Blocage avec le revers de la main ouverte doigts serrés

Haisoku
Le dessus du pied

Haito 背刀
Tranchant de la main, (côté pouce), tranchant opposé à Shuto

H

Haito-uchi 背刀打ち
Attaque circulaire du tranchant de la main (côté pouce) Doigts serrés, pouce rentré

Hito,
voir Haito

Haiwan
Dessus de l'avant-bras

Hajime
Commencez ! début du combat, allez-y

Hajime-no-saho
Étiquette / Cérémonie du début

Hakama
Jupe pantalon de la tenue traditionnelle Japonaise

Hakama-sabaki
Écarter les pans du Hakama à droite et à gauche avec la main droite

Hakko
8^e, lumière

Hanashi-waza
Techniques pour se libérer des saisies, aussi appelé Hazushi-waza

Hando-pinguundou
Lutte anti-dopage

Hane 跳
Aile, bondir, sauter

Hane-goshi
Hanche percutée

Hane-makikomi
Enroulement avec percussion de la hanche

Hanmi
Buste tourné de trois-quarts opposé en dedans. Profil

Hanshi-han
Exemple ou modèle à imiter, personne qui doit être copiée

Hansoku-make 反則負け
Disqualification, -10 points (arbitrage)

Hansokusuru
Commettre une infraction

Hantai
Opposé, Jugement, décision d'arbitrage

Hantai-ni
Dans la direction opposée

Hante
Fin du combat

Hantei-kachi
Victoire après jugement

Haori
Surveste

Happo
Dans toutes les directions

Happo-baraki
Être totalement conscient de ceux qui sont autour de soi

Hara 腹 / **Tanden**
Ventre, Abdomen, centre vital d'énergie au-dessous à trois doigts du nombril...

Hara-gatame
Contrôle du coude sur le ventre

Hara-kiri
Forme impropre du mot Sepukku

Haragei
Art du ventre (hara)

Harai, Barai
Balayer, faucher

Harai-goshi
Balayage de la hanche

Harai-makikomi
Enroulement avec balayage de la hanche

Harai-te
Technique de balayage de la main

Harai-tsuri-komi-ashi 払釣込足
Balayage de la jambe en pêchant

Harai-waza
Technique de balayage

Haraobi
Partie du «Tare» sur laquelle sont attachés les «OODARE» et les «KODARE»

Haru
Printemps

Hasami-tsuki
Coup de poing en ciseau

Haso-no-kamae
Garde semi haute

Hasuji
Orientation de la lame du sabre

Hata
Drapeau

Haya-suburi-suburi
À cadence rapide

Hayaku
Vite

Hayanuki
Tous les Kata de Chuden exécutés sans arrêt

Heian
Esprit pacifique

Heiken
Dessous du poing

Heiko
Parallèle



Heiko-dachi

Posture d'attente, pieds parallèles largeur des hanches

Heiko-tsuki

Coup de poing double parallèle

Hein-ken

Articulations de l'index et du majeur légèrement sorties du poing fermé

Heisoku

Dessus du pied

Heisoku-dachi

Posture d'attente, pieds joints et parallèles

Heito

Coup avec la base du pouce

Heiwa

Temps de Paix (Hei=époque et Wa=paix)

24

Henka 変化

Variante, changement de posture sans bouger les pieds

Henka-waza

Autres techniques, variantes, voir aussi Kuzure

Hera

Patte intérieure à l'arrière du Hakama

Hetta

Maladroit, mauvais

Hidari 左

Gauche, à gauche

Hidari-eri-dori 左襟取る

Saisie du revers gauche

Hidari-jigo-tai

Position défensive à gauche

Hidari-jodan-no-kamae

Garde haute à gauche (pied gauche avancé)

Hidari-men-men

À gauche (par rapport à soi)

Higi, Hiji, Igi, Hizi, Empi 肘

Coude

Hiji-ate 肘当

Frappe du coude

Hiji-dori

Saisie du coude

Hiji-uke

Blocage avec le coude

Hiji-zume

Point d'atemi à l'intérieur du coude

Hijutsu

Technique secrète

Hiki-hiki 引

Entrer, tirer.

Hiki-taoshi

Technique d'abaissement

Hiki-wake 引き分け

Match nul, égalité

Hiki-waza

Technique de frappe en reculant (hiki-men, hiki-dō etc...)

Hikitate-keikō

Type d'exercice dans lequel l'enseignant amène l'élève à pratiquer des frappes correctes dans le cadre d'un combat dirigé

Hikite

Action inverse du bras opposé à celui qui exécute une technique

Hikikomi

Amener, traîner au sol

Hikkomi-gaeshi

Renversement en tirant

Himo

Cordons ou ruban(de Men, Dō etc...)

Hineri 捻

Torsion

Hira

Étalé

Hira-basami

Creux entre l'index et le pouce

Hira-ken

Deux premières phalanges du poing

Hira-ken-tsuki

Coup de poing donné des deux premières phalanges pliées

Hira-te

Paume de la main

Hiraki-ashi

Déplacement latéral dans lequel le pied droit et le pied gauche sont alternativement en avant

Hirou

Fatigue

Hishigi 挫

Pression, hyperextension, luxation, casser

Hishiryo

Penser sans penser, au-delà de la pensée

Hito

voir Haito

Hito-kokyu

Une respiration

Hitoemi

Corps tourné à moitié vers l'adversaire

Hitori-waza

Pratique avec partenaire invisible

Hitsui

voir Hiza

Hiza 膝, **Ittsui**, **Hitsui**

Genou, cuisse

Hiza-gatame

Contrôle du bras avec le genou

Hiza-geri 膝蹴り

Coup de genou de face ou en position décalée

Hiza-guruma

Roue autour du genou

Hiza-hishigi

Pression sur le genou

Hiza-Uke

Blocage du genou

Hiza-gashira-ate

Coup de genou
Hiza-Gatame
Clé au coude avec le genou

Hizanenza

Entorse du genou

Hoketsu

Remplaçant

Hombu-dōjō

Dōjō central d'une organisation ou Dōjō principal

Hon 本

Fondamental, véritable

Hon-gesa-gatame

Contrôle par le travers du corps (latéro-costal)

Hontai

Posture fondamentale, attitude disponible et dynamique, maîtrise du corps par l'esprit

Houtai

Bandage



25

H

Houtaiga-zerui
Pansement

Hyoshi
Rythme

I-ai-dō
Voie de l'unité, de l'Être

lai
Dégainer et trancher d'un seul geste, vigilance, disponibilité

lai-dō
Art de tirer le sabre

lai-goshi
Hanches abaissées, position stable

lai-hiza, Tate-hiza
S'agenouiller sur le mollet

lai-jutsu
Art de dégainer et couper d'un seul geste

lai-kisogeikō
S'exercer aux formes de base

laido
Voie du sabre

laito
Sabre de métal, non coupant utilisé pour la pratique du laidō

lbuki
Méthode de respiration

lchi
Un

lchi-hyoshi
Couper sans arrêt

lchiban
Premier

lchimonji
Ligne droite

lido
Mouvement

ldori
Technique assis, assis

lgi
Réclamation

lie
Non

lkkyōdō
Dans les KIHON, en un seul temps

lkomi
Technique d'amenée au sol

lma
Maintenant

lmushitsu
Infirmierie

ln-yo
prononciation japonaise de Ying-Yang

lneri
Torsion

lppon 一本
Victoire suivie de l'arrêt du combat, un point, en compétition (=10 points), un pas, une attaque

lppon-ken-tsuki
Coup de poing dont une phalange est sortie

lppon-migi (Hidari)
Un pas à droite (à gauche)

lppon-nukite
Frappe de l'index tendu

lppon-seoi-nage
Projection par-dessus l'épaule

lppon-shobu
Formule de compétition où le premier des combattants qui marque lppon est vainqueur

lri 入
Rentrant, traversant

Irimi

Entrer dans l'attaque

Irimi-nage

Jū-jitsū - Projection en entrant dans l'attaque

Iro-no-sen

Initiative avant initiative

Isha

Médecin

Ishigi

Clé

Itami

Douleur

Ittsui

Genou

Iwa

Rocher

Jigo

Défense, défensive

Jigoku 地獄

Infernal

Jigoro Kano

Fondateur du Judo

Jigotai

Position défensive de base, posture hanches basses, genoux fléchis

Jigotai-dachi 自護体立ち

Posture/position défensive

Jikan

Temps (chronomètre)

Jime, Shime 絞

Étranglement, strangulation

Jinkai

Kyūshō Points vitaux du corps humain

Jintai

Ligament, corps

Jitsu, Jutsu

Technique (au sens large), art

Jiyu-waza

Libre exécution des techniques

Jo杖 Bâton court, d'environ 90 cm à 1 m (jusqu'à 1,25 m pour certains arts-martiaux), bâton de marche à l'origine
場 lieu, espace**Jo-sokutei**

Bol du pied

Jodan 上段

Niveau haut (corps)

Jodan-age-uke

Blocage haut en remontant

Jodan-no-kamae

Garde haute

Jodan-uke

Blocage niveau haut

Jodo

Ensemble des techniques d'utilisation du Bâton (Jo)

Jogai

Sortie de l'aire de combat

Joseki 上席

Place d'honneur, juge, traditionnellement au sud

Jozu

Habile

JūSouplesse, adaptabilité, doux, dix
Juban
Dixième**Jū-jitsū**

Technique de la souplesse

Ju-no-keikō / geikō

Entraînement souple

Jiyu

Libre

Juban

Sous veste « longue » porté sous le kimono ou le Gi

Jubitaishō-o-hajimemasu

Début des échauffements

Jubitaishō-o-owarimasu

Fin des échauffements

JudanCeinture rouge, 10^e Dan**Jūdō**

Voie de la souplesse

Jūdōgi

Tenue du jūdōka

Juji 十字

En croix

Juji-gatame

Contrôle du coude en croix

Juji-jime 十字絞

Étranglement croisé facial

Juji-uke 十字受

Blocage/défense en croix

Juji-Uke, Kaishu-, kaisho-

Blocage avec croisement des bras, mains ouvertes

Jun'i

Classement

Junbi-undo

Exercices d'assouplissement

Junchu

Point d'atemi à la lèvre supérieure

Jung-geri

Coup de pied de la jambe avant

30

Jutai

Relâchement, plus de continuité, plus de souplesse

Jyu-kumite

Combat souple

**Ka-soketei**

Dessous du talon

Kachi, Gochi

Victoire

Kae-waza

Variations de techniques (remplacement majeur...)

Kaeshi

Contre-attaque, contre-prise

Kaeshi / Gaeshi

Torsion, renverser

Kaeshi-Dō

Technique de frappe enchaînée après une parade

Kaeshi-waza

Technique de renversement

Kagami

Miroir

Kagami-biraki

Cérémonie des vœux

Kagato / Kakato / Kibizu 踵

Talon

Kagi-tsuki

Coup de poing circulaire sur le côté (courte distance)

Kai

École

Kaicho

Président du Dojo, propriétaire de l'école (organisation) se dit aussi "Sei-do-kai"

Kaifuku

Récupération

Kaikyuu

Catégorie

Kaisen-tsuki

Coup de poing en éventail

K

Kaiten 回転

Rotation, tourner

Kaiten-geri 回転蹴

Coup de pied en rotation

Kaiten-nage

Projection en tournant

Kakae-dori 抱取

Saisie en enserrant dans les bras

Kakae-Jime

Étranglement par écrasement

Kakari-geikō 掛稽古

Forme de travail en continu où le partenaire attaque sans arrêt, attaque de l'un, résistance de l'autre, enchaînée et répétée, est une sorte de randori dans lequel on impose un thème. On peut donner comme exemple : Tori a un rôle offensif, il attaque constamment Uke qui doit se défendre sans toutefois bloquer complètement Tori afin de lui permettre de travailler. On peut appeler cela une opposition standardisée

Kakato / Kagato / Kibizu 踵

Talon

Kakato-ate

Coup avec le talon

Kakato-geri 踵蹴り

Coup avec le talon du pied

Kake

Projection, accomplir, réaliser, exécution

Kakete

Saisie

Kaishu, Kaisho

Main(s) ouverte(s)

Kakiwake-uke 掻き分け受

Défense en nageant la brasse

31

K



Kakkoii
«Cool !»

Kakudo
Angle

Kakushi-Waza
Techniques cachées

Kakuto
Dos du poignet (pour un coup), col de cygne

Kakuto-Uchi / Ko Uchi
Frappe du dessus du poignet

Kakuto-Uke / Ko Uke
Blocage du dessus du poignet

Kama
Faucille, arme de Kobudō

Kamae
Garde, position ou posture, être sur le qui-vive

Kami
Tête, au-dessus, divinités

Kami-shio-gatame
Contrôle des 4 coins par-dessus, contrôle arrière sternal (par les 4 points) par-dessus

Kamishimo
Tenue de cérémonie : Surveste sans manche portée avec le Hakama

Kamiza 上座
Place des invités sur le tatami, place d'honneur

Kamiza-ni-rei
Salut au Kamiza

Kan
Bâtiment, maison, palais, lieu de réunion

Kancho
«Propriétaire» de l'école (bâtiment, salle) se dit aussi «Yugen-kan»

Kangeikō
Entraînement de Kendo pendant la période la plus froide de l'année (Janvier/février)

Kani 蟹
Langouste, crabe

Kani-basami
Jū-jitsū - Pincés de crabe, renversement par ciseaux (pince de langouste)

Kani-Basani
Projection par ciseaux de jambe, en sautant

Kankyaku
Spectateur

Kannuki 関
Enfermer

Kannuki-gatame
Contrôle du coude en l'enroulant par dessous

Kano Jigoro
Fondateur du Jūdō

Kansetsu, Kwansetsu 関節
Luxations (Articulation genou, coude)

Kansetsu-Geri
Coup de pied latéral au genou

Kansetsu-waza
Technique de luxation, clé

Kansha
Gratitude

Kantsetsudakkyuu
Articulation déboîtée

Kappo
Ramener à elle une personne victime d'un choc au système nerveux

Kara
Vide

Karame
lier, arrêté

Karami
un enchevêtrement

Karate
Mains vides, techniques de combat à mains nues

Karatedō
Voie de la main vide

Karategi
Tenue de karatedō

Karateka
Pratiquant du Karatedō

Karui-geikō
Pratique aisée, légère

Karuma
Comme Waki-gamae, lame horizontale

Kashaki-uchi
Attaque continue

Kashi
Jambes

Kashira
extrémité de la Tsuka

Kashira-ate
Coup avec la Kashira

Kata 肩
Épaule, moule, forme, transmission des arts martiaux. Séquence de mouvements, à but pédagogique, sous forme codifiées

Kata-ashi-hishigi
Clé imposée à la cheville

Kata-dori 肩取
Saisie de l'épaule

Kata-gatame
Contrôle par l'épaule et la tête

Kata-guruma
Roue autour des épaules

Kata-ha-jime
Étranglement en contrôlant un côté. Étranglement arrière, (une main au revers, une à la nuque)

Kata-juji-jime
Étranglement en croix mains inversées. Étranglement facial croisé

Kata-Oshi
Pousser à l'épaule

Katate
Une main (d'une seule main)

Kata-te-age
Lever la main pour frapper

Kata-te-dori 片手取
Saisie d'une main, d'un poignet

Katate-jime
Étranglement d'une seule main

Kata-ude-dori 片腕取 / 肩腕取る
Saisie d'un seul bras

Katame ou Gatame 固め
Contrôle

Katame-waza
Technique de contrôle

Katana-o-motte
Prenez vos sabres

Katana 刀
Sabre à deux mains Japonais que le Samouraï portait à la ceinture

Katate-jime 片手絞
Étranglement d'une seule main

Katate-ryote-dori 片手両手取
Saisie d'une main/d'un poignet à deux mains



Katate-uchi
Coup porté d'une main

Kawazu 河津
À cloche pied

Kawazu-gake
Enroulement avec une jambe

Kaze
Vent

Ke-age
Coup de pied au bas ventre

Keage 蹴上げ
Remontant, fouetté

Keichu
Point d'atemi à l'arrière du cou

Keiji
Chronométrage

Keijigakari
Chronomètreur

Keiko / Geiko 稽古
Entraînement

Keikō gi, Dō Gi, Gi
Tenue d'entraînement

Keikō / Geikō
Entraînement (exercice)

Keikogi 稽古着
Vêtement d'entraînement

Keikōku
Faute grave

Keikomi 蹴込み
Pénétrant

Keirenkumuraeri
Crampe

Keito
Articulation saillante du pouce

Keito-uke-ippon-nukite
Blocage de la main, pouce replié et index tendu

Kekomi
Forme pénétrante

Ken
Nom générique désignant le sabre (ou l'épée à deux tranchants)

Ken-Jutsu
L'art du sabre. Entraînement au maniement du sabre (escrime japonaise)

Ken-ken
Appuyer un mouvement en insistant

Ken'en'
Tendinite

Kendō
La voie du sabre

Kendōka / Kenshi
Pratiquant du Kendō

Kenkou
Santé

Kenpō
«Loi du poing» Sorte de Karate Chinois (shōrinji Kenpō en japonais)

Kensei
Technique avec un Kiai silencieux, en méditation. Tension interne

Kensen
La pointe du sabre (synonyme de Kissaki)

Kenshi
Escrimeur

Kenshin
Visite médicale

Kento
Têtes d'articulation des phalanges, deuxième et troisième métacarpiens de la main

Keri-waza
Techniques de pied

Kesa 袈裟
Revers, en travers, partie du costume des moines tombant de l'épaule gauche

Kesa-gatame
Contrôle par le travers

Kesa-giri
Coupes diagonales descendante au sabre

Ki
Énergie interne, force interne, concept japonais de l'énergie vitale, la même chose que le Chi des arts martiaux chinois

Ki-musubi
Liaison, harmonie entre les deux partenaires

Ki-o-Tsukete
Soyez attentif

Ki-ken-tai-itchi
Lors d'un assaut (simultanéité de la volonté d'attaque (Ki), de la frappe (Ken) et de la position correcte du corps (Tai))

Ki-o-tsuke
Préparation au salut talons joints, «Attention»

Kiaï 気合
Expression sonore de l'énergie, «cri de la rencontre» Manifestation de l'énergie (Ki) par le cri qui jaillit du corps (venant du Hara), permettant d'accroître l'efficacité d'une technique

Kiba-dachi
Position du chevalier

Kibizu-gaeshi
Renversement par la cheville

Kihon
Entraînement fondamental, dans le vide. Répéter un enchaînement de mouvements

Kihon-waza
Techniques fondamentales

Kiken
Abandon, «Renonciation»

Kiken-gachi
Victoire par abandon de l'adversaire

Kikensuru
Déclarer forfait

Kime 決
Littéralement : Décision. Détermination mentale, physique sans faille, décision, pénétration de l'énergie finale, efficacité pénétrante

Kimochi
Sentiment, sensation

Kin 金
Testicule

Kin-geri 金蹴り
Coup de pied sans les testicules

Kinkyuu
Urgence

Kinniku
Muscle

Kinza
Avantage pour départager

Kinza
Supériorité

Kiri 切 / **Kiru**
Couper, fendre

Kiri-age
Couper

Kiri-gaeshi
Coupe diagonale finissant en Waki-no-kamae

Kiri-kudashi
Coupe décisive

Kiri-orosu
Couper depuis le haut

Kiri-komi
Coup de tranchant à la tête

Kiri-oroshi 切下
Pourfendre avec le sabre, coup de haut en bas

Kiri-te
L'action des mains

Kiri-tsuke
Action de couper

Kiritsu
Ordre pour se relever, "levez-vous !" "debout !"

Kiryoku
Vitalité, énergie

Kisami-tsuki
Coup de poing direct

Kito-Ryū
Ancienne école de jū-jutsu

Kizami
Avant, droit

Kizami-tsuki 刻み突
Coup de poing main en avant, jab

Ko 小
Petit

Ko-ryū
École traditionnelle

Ko-bo-ichi
Concept de rapport d'attaque-défense

Ko-budō
Arts martiaux traditionnels (Okinawa)

Ko-chi
Entraîneur, coach

Ko-kutsu
Position de combat, poids du corps sur la jambe arrière

Ko-soto-gake
Petit accrochage extérieur

Ko-soto-gari
Petit fauchage extérieur

Ko-tsure-goshi
Petite projection de hanche en soulevant

Ko-uchi-barai
Projection par la face interne jambe avancé

Ko-uchi-gari
Petit fauchage intérieur

Ko-uchi-makikomi
Petit enroulement intérieur

Kobushi
Le poing

Kobushi-ate
Le coup de poing

Kochiki-daoshi
Variante de Ko-uchi-gari

Kodachi
Le sabre court

Kōdōkan 講道館
(館 Kan) maison d'étude (講 Ko) (= école ?) de la manière de vivre pour progresser dans la maîtrise de son corps et de son esprit (道 Do) (éducation ?), Nom du style de jūdō créé par Jigoro Kano (il existe au moins un autre style de ju-jitsu ayant utilisé le nom 'jūdō')

Kohai
Débutant, pratiquant moins expérimenté que soi, plus jeune. Un inférieur

Koi-guchi-o-kiru
Manière de couper "la bouche de carpe": Coordination des mains au départ de l'action de dégainer

Koi
Venez ici !

Kojeki
Attaque

Koka
Petit avantage (plus en vigueur)

Koken
Dos du poignet

Kokoro
Esprit, cœur, Volonté, intuition, bonne humeur

Kokoro-gamae
La garde du cœur, attitude mentale

Kokoro-no-sen
Suppression d'initiative (annuler toutes initiatives d'attaque)

Kokū
Unité de poids du Riz (180 litres) avec laquelle étaient payés les "samurai"

Kokyū
Respiration, force de respiration, contrôle du souffle

Kokyū-Ho
Exercice de Kokyū

Kokyu-nage
Jū-jitsū – Projection dos à dos par l'épaule. Projection respiratoire (sans saisie)

Komi 釣
Dedans, contre, tomber, tirer

Konban-wa
Bonsoir

Konnichi-wa
Bonjour

Korosu
Littéralement, « Tuer »

Koshi 腰
Hanche, taille

Koshi-gamae 腰構え
Menace avec arme à la hanche

Koshi-guruma
Roue autour des hanches

Koshi-kansetsu
Clé de hanche

Koshi-nage
Jū-jitsū – Projection par la hanche

Koshi-waza
Technique de hanche

Koshita
Renfort au dos du Hakama

Kotai
Travail solide, précis. Uke attaque franchement

Kote 小手
Poignet, avant-bras.

Kote-gaeshi
Jū-jitsū – Renversement par le poignet



Kote-hineri

Torsion du poignet

Kote-mawashi

Clé du poignet circulaire

Kouishitsu

Vestiaire

Ku

Neuf, Vacuité, vide, air

Kuatsu

Techniques de réanimation, technique ramenant à la vie une personne évanouie à cause d'une strangulation ou d'un choc

Kubi-naka

Point d'atemi à la base du crâne

Kubi 首

Cou

Kubi-kansetsu

Clé de cou

Kubi-nage

Projection par le cou

Kuchiki 朽ち木

arbre pourri, arbre décomposé, bois pourri, vie sans but, existence obscure

Kuchiki-taochi

Projection d'une main, «Abattre l'arbre mort» Renversement arrière avec les mains

Kudaki 砕く

Écraser, fracturer

KudanCeinture Rouge, 9^e Dan**Kue**

Houe de jardinier

Kujiki

Tension

Kukken

Fléchisseur

Kumade

Paume de la main avec doigts repliés, patte d'ours

Kumi

Saisie, prise

Kumi-tachi

Entraînement avec partenaire au sabre

Kumi-kata 組む方

Saisie du kimono, garde

Kumi-uchi

Techniques de combat au corps à corps

Kumite

Combat

Kung-Fu

Art de combat Chinois

Kushin

S'élaner pour attaquer

Kushin-uke

Esquiver une attaque

Kutai

Changer (de partenaire)

Kuzure 崩

Variante

Kuzure-gesa-gatame

Contrôle latéro-costal

Kuzure-kami-shiho-gatame

Variante du contrôle des quatre points par en haut, variante du Contrôle arrière sternal

Kuzure-makura-gesa-gatame

Variante du contrôle en oreiller par le travers

Kuzure-tate-shiho-gatame

Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement

Kuzure-waza

Variante des immobilisations

Kuzure-yoko-shiho-gatame

Variante du contrôle latéral des quatre points

Kuzushi

Déséquilibre, détruire

Kwansetsu

Luxation, Jointure, articulation

Kyo

Groupe, principe

Kyōjun

Modèle

Kyōshi

Dans les titres, équivaut à Professeur, enseignant

Kyoshi-no-kamae

Posture haute à genoux

Kyosho-no-kamae 踞姿の構え

Attitude/posture accroupie

Kyoug

Compétition

Kyū

Degré, grade inférieur au dan

Kyūban

Neuvième

Kyūdō

Voie du tir à l'arc

Kyūshō

Point vitaux

Kyūshō-jitsu

Art des points vitaux

Kyūshō-waza

Techniques de points de pression (Points vitaux)

Kyuusoku

Repos



Mae-hiza

Coup de genou au bas ventre

Mâ

Notion d'espace-temps, c'est souvent la distance entre le pratiquant et son objectif de frappe

Ma-ai

Distance ou timing par rapport à un adversaire

Maai-ga-toh

«Pas à la bonne distance».

Ma / Mae

Avant, devant, de face

Mae-atama

Coup avec la tête de face

Mae-geri

Coup de pied de face

Mae-geri-keage

Coup de pied de face en fouettant

Ma-ai

Bonne distance de relation ressentie en combat

To-ma

Grande distance, environ 3 pas

Ma

Distance juste avant la saisie, ½ distance

Chika-ma

Distance rapprochée

Ma-sutemi-waza

Sacrifice en arrière

Ma, Mae

De face

Machigai

Erreur

Mae-geri 前蹴り

Coup de pied de face

Mae-geri Keage 前蹴り蹴上げ

Coup de pied direct de face fouetté

Mae-geri Kekomi 前蹴り蹴込み

Coup de pied direct de face pénétrant

M**Mae-mawari-ukemi** 前回り受身

Chute avant enroulée

Mae-sutemi-waza

Technique de sacrifice de face

Mae-tobi-geri 投跳蹴

Coup de pied sauté de face

Mae-ukemi

Chute avant

Mae-te-tsuki

Coup de poing direct vers l'avant, sans armer.

Mae-ukemi 前受身

Chute avant (sans roulade)

Maite-tsuki 前手突き

Frappe avec la main avant

Maite-uchi / Haishu-uchi

Attaque circulaire du dessus de la main (main ouverte)

Make

Défaite

Maïtta

j'abandonne

Make

Défaite

Maki

Enrouler

Makikomi 巻込

Enroulement à l'intérieur

Makimono

Rouleau (diplôme)

Makiwara

Poteau de frappe de bois planté dans le sol dans lequel le pratiquant frappe en Tsuki. Souvent le haut du poteau est recouvert de paille serrée. Ceci permet de durcir les Kento et de développer le Kime

Makoto

Sentiment d'absolue sincérité et totale franchise, qui demande un esprit pur et non troublé

Makura 枕

Oreiller

Makura-gesa-gatame

Contrôle en oreiller par le travers

Manabu

Apprendre en imitant

Massa-jishi

Masseur

Massugu

Droit devant

Mata 股

Intérieur de la cuisse

Matadachi

Fente sur le côté du Hakama

Matsuba

Aiguilles de pin

Matte 待つて

Arrêt momentané du combat, « attendez ! »

Mawari 回

Circulaire

Mawashi 廻 / 回し

En demi-cercle

Mawashi-empi / Hiji-ate

Coup de coude circulaire

Mawashi-geri 廻蹴り / 回し蹴り

Coup de pied circulaire

Mawashi-tsuki

Coup de poing circulaire avec le dos de la main

Mawatte !

Demi-tour, tourner en rond

Mayou

État de perplexité, nuit à la juste appréciation de la situation

Mawashi-tsuki 回し突き

Percussion circulaire

Me 目

œil

Me-tsubushi 目潰し

Aveugler, éborgner

Men 面

Face, tête, visage

Menokotai

Changez de rôle

Metsuke

Endroit où se fixe le regard. Direction du regard

Mi 身

Corps, chair

Michi

Chemin à suivre.

Mienai

«Je n'ai rien vu», dit par un juge

Migi 右

Droit, droite (Hidari =gauche)

Migi-shizen-tai

À droite

Migi-jigo-tai

Position défensive à droite



Migi-eri-dori 右襟取る
Saisie du revers droit

Migi-jigotai
Position défensive à droite

Migi-shizentai
Position naturelle à droite

Mikazuki
Croisant, atemi au coin de la mâchoire

Mikazuki-geri 三日月蹴り
Coup de pied circulaire tendu de la plante du pied

Mikazuki-uke
Blocage avec le bol du pied

Mine
Le dos de la lame

Miru
Regarder

Misogi
Cérémonie de purification

Mo / Motto
Plus (ex: Mo-oki, plus grand)

Mo-ikkai
Encore une fois

Mochi
Prendre avec les deux mains

Moku-roku
Catalogue de techniques

Mokuso
Méditation assise Zen, Position Seiza, silence

Mokuzo
Ordre concentration et silence (si nécessaire)

Momo 股 / **Mata**
Cuisse

Momo-gatame
Contrôle avec l'aîne

Mon
Armoirie d'une famille

Mondo
Dialogue entre le Maître et l'élève

Montsuki
Haut à large manches avec le Mon sur la poitrine, les manches et le dos

Moro 双
Deux

Morote 双手
À deux mains

Morote-gari
Fauchage des jambes par les mains

Morote-jime
Étranglement à deux mains

Morote-seoi-nage
Projection de l'épaule à deux mains

Morote-teisho
Blocage avec les deux mains

Morote-tsuki 双手突き
Coup avec les deux mains

Morote-uke 双手受
Défense à deux mains

Moshi, moshi
« Allo ! »

Moto-dachi
Partenaire qui dirige l'exercice

Moto-no-ichi
«Position de départ»

Mu
Vide

Mu-kamae
Sans garde

Mune 胸
Poitrine

Muna-dori 胸取
Saisie du revers au centre du torse

Mune-dori
Saisie du(des) revers à une ou deux mains

Mudansha
Nom donné aux élèves avant la ceinture noire

Mukozune
Point d'atemi au milieu du tibia

Mumobi
«avertissement pour geste dangereux»

Mune-gatame
Clé au coude avec le buste

Mune-oshi
Pousser à la poitrine

Mune-tsuki
Frappe portée vers le nœud du Obi

Munen-mushin
Fraper sans y penser

Munen-muso
But de Zazen

Murasame
Point de pression de chaque côté du cou au-dessus des clavicules

Mushin
Esprit vide, état où l'on peut agir purement par intuition

Mushin-non
mental (Mu=vide ; Shin=esprit) se distingue de Ushin=Mental Présent

Mushotoku
Sans but ni esprit de profit

Musubi
Fin, union, conclusion

Musubi-dachi
Posture d'attente, talons joints, pointes des pieds écartés



N

Nagare
Projection du Ki pendant l'exécution d'une technique

Nagashi
Couler, s'écouler

Nagashi-waza
Exécuter en continu une technique après l'autre

Nage 投
Projection, projeter

Nage-komi 投込
Se pratique à deux, c'est la suite logique de l'Uchi-komi puisqu'il s'agit de répéter plusieurs fois une technique entière, avec chute lorsque l'on travaille le Nage-waza. Il est possible de travailler en Nage-komi en Ne-waza (au sol).

Nage-no-kata
Exercice codifié de projections

Nage-waza
Ensemble des techniques de projection

Naike
Point de pression à l'intérieur de la cheville

Naitenkin
Adducteur

Naiwan
Dessus de l'avant-bras

Naka
Centre

Naka-ni
Au centre

Naginata
Bâton long à lame

Nakadaka-ippon-ken
Articulation du majeur sortie du poing fermé

Nakazumi
Ligne centrale du corps

Nami 並
Normal (non inversé), ordinaire, vague (de l'océan)

Nami-gaeshi
Retrait du pied et de la jambe vers le haut, en protection

Nami-juji-jime 並十字絞
Étranglement facial croisé (main en pronation)

Nana / Shichi
Sept

Nanaban
Septième

Naname 斜め
Circulaire, oblique, diagonale

Naname-tsuki 斜め突き / **Mawashi-zuki**
Coup de poing circulaire (en biais)

Naname-uchi 斜め打ち
Coup de poing de côté

Nankou
Pommade

Natsu
Été (saison)

Naze
Pourquoi ?

Ne
Sol, couché

Ne-waza
Technique au sol

Neko-ashi-dachi
Posture du chat, poids du corps sur la jambe arrière fléchie, la jambe avant ne reposant que sur les orteils, talon levé

Neko-ashi-dachi 猫足立
Position des pieds à l'équerre

Ni
Deux

Niban
deuxième

Nichi
Soleil

Nidan
Ceinture noire 2^e Dan

Nihon
Parallèle

Nihon-nukite
Pique de deux doigts, index et majeur

Nikubanare
Claquage

Nin-jutsu
Ensemble des techniques de résistance et de guérilla

Niningake
Pratique à un contre deux

Ninja
Résistant, guerrier des montagnes

Ninjo
Ce que vous devez faire

Ninode
Partie haute du bras

Nippon
japonais

No
De, du, particule possessive d'un discours

No-maai
Distance nécessitant deux pas

Noto
Rengainer le sabre dans la Saya

Nobashi 延ばし
Étirement, allongement

Nodo
Gorge

Nogare
Méthode de respiration consistant à une longue inspiration

Noto-tsuke
Action de rengainer

Nou
Cerveau

Nuki 貫
Pénétrant

Nuki-kake
Blocage du sabre

Nuki-tsuke
Action de dégainer et couper (en une seule action)

Nuki-uchi
Esquive/riposte

Nuki-waza
Esquive de l'attaque adverse dans même temps qu'une riposte

Nukite 貫手
Main pénétrante, pique des doigts, extrémités des doigts raidis

Nukite-tsuki 貫手突き
Estoc de la main pénétrante

Nunchaku / Sosetsukon
Fléau à céréales (arme de kobudō)

- O** 大
Grand
- Obi** 帯
Ceinture
- O-chiburi**
Grand geste de nettoyage de sang de la lame du sabre
- O-goshi** 大腰
Grande bascule de hanche
- O-guruma** 大車
Grand enroulement
- O-kuden**
Niveau secret (dans le programme de l'école)
- O-mawashi-barai**
Jū-jitsū – Grand balayage circulaire
- O-sensei**
Grand maître
- O-soto-gari** 大外刈
Grand fauchage extérieur
- O-soto-guruma** 大外車
Grande roue extérieure
- O-soto-otoshi** 大外落
Grand renversement extérieur
- O-tsubushi**
Grand écrasement
- O-tsukare-sama-deshita**
Vous vous êtes fatigués (à l'entraînement), Expression de remerciements
- O-tsurigoshi** 大釣腰
Grande projection de hanche en soulevant
- O-uchi-gari** 大内刈
Grand fauchage intérieur

O

- Obi-otoshi** 帯落
Renversement par la ceinture
- Obi-tori-gaeshi** 帯取返
Prise de la ceinture
- Odoroku**
Surprise, comportement jetant le trouble dans l'esprit de l'adversaire
- Ohayō-gosai-masu**
«bonjour !»
- Oi** 負
Charger
- Oi-tsuki** 追い突き
Estoc perforant, Coup de poing direct, du même côté que la jambe qui avance
- Oichi**
Inébranlable
- Oji**
Réponse
- Oji-waza**
Bloquer et contre attaquer
- Oki**
Grand
- Okinawa**
île, au sud du Japon, qui est le berceau du Karate
- Okumi**
Ensemble
- Okuri** 送
Les deux, répéter, envoyer, accompagner
- Okuri-ashi**
Déplacement des pieds en pas chassés (ramener pied arrière sans dépasser l'autre)
- Okuri-ashi-barai** 送足払
Balayage des deux jambes

Okuri-eri-jime 送襟絞
Étranglement avec les deux revers

Omote
Devant, face, intérieur (dos de la main), positif; Technique qui domine d'emblée l'adversaire

Omote-waza
Technique qui sont montrées aux publics

Onegai-shimasu
«S'il vous plaît» (lorsque l'on demande quelque chose) «Je vous en prie». «Je vous invite à vous entraîner avec moi»

Oroshi
En marteau
下 Bas
嵐 Vent fort de la montagne qui souffle en descendant, descendre puissamment

Osae
Immobilisation, contrôle, maintien, prise

Osae 押
Immobiliser

Osae-komi 押込
Immobilisation

Osae-komi-waza
Technique d'immobilisation

Osae-uke
Blocage appuyé

Osae-waza
Techniques d'immobilisation

Osame-to
Placer le sabre dans la Saya

Oshi
Pousser

Osi-waza
Attaquer lorsque l'adversaire bat en retraite

Osoreru
Crainte de l'adversaire
(Mayou, Odoroku, Osoreru, Utagau)

Oss, Ossu, Ouss
Salut martial, marque de respect, merci, d'accord, entendu. Contraction de Ohayō-gosai-masu (bonjour) ou de Onegai -shimasu (Je vous en prie)

Otagai
Ensemble

Otagai-ni-rei
Salutation mutuelle (entre élèves)

Otoshi / Oroshi 落
Descendre, abaisser, tomber, faire tomber, barrage, renversement, vers le bas

Otoshi-empi-uchi / Otoshi-hiji-ate
Frappe du coude vers le bas

Otoshi-uke
Blocage vertical de haut en bas, poing fermé

Otosu 落
Faire tomber

Owari-no-saho
Fin de cérémonie, étiquette

Oyasumi
Bonne nuit

Oyasumi-nasai
Bonne nuit

Oyayubi
Pique du pouce

Oyayubi-ippon-ken
Jointure du pouce

Ozu
Pousser

Randori 乱取り
Exercice libre orienté vers l'attaque

Rei 礼
Respect, salut, saluez

Reigi / Reishigi / Rei-shiki 礼式
Étiquette, règles pour marquer le respect (salut, ...)

Reiho
Méthode de salut

Renmei
Organisation

Renraku
Enchaînement

Renshi
Instructeur de 6^e Dan

Renshu
Pratique sur les bases

Renshuu
Entraînement

Rensoku-waza
S'entraîner aux techniques enchaînées, combinaison technique

Resshou
Diurétique

Ritsu
Debout

Ritsurei 立礼
Salut debout, saluez dans la position où vous vous trouvez (orientation) mais debout

Ritsu-Zen
Méditation debout

Rokkotsu
Côte

Roku
Six

R

Rokudan
Ceinture Blanche et rouge 6^e Dan

Ronin
Samurai sans Maître, sans emploi

Ryo 両
Double, les deux

Ryo-ashi-hishigi
Clé imposée aux deux chevilles

Ryo-eri-dori
Saisie des deux revers

Ryo-hiji-dori
Saisie des deux coudes

Ryo-kata-dori
Saisie des deux épaules

Ryo-kata-oshi
Poussée des deux épaules

Ryo-sode-dori
Saisie des deux manches

Ryogan-tsuki 両岩突き
Estoc aux deux yeux

Ryoku
Force développée grâce à la bonne utilisation de la respiration (Kokyū)

Ryote
Double

Ryote-dori 両手取
Saisie des deux mains, des deux poignets

Ryū
École, style, méthode



S

Sabaki 捌き
Mouvement tournant, déplacement circulaire, esquive

Sachin-yutai
Avancer un pied, reculer l'autre

Saho
Méthode de cérémonial

Saï
Trident (arme de kobudō)

Saitei
Arbitrage

Saka-otoshi
Chute culbuté

Sake
Alcool de riz

Sakotsu
Clavicule

Sakura
Cerisier

Samurai, samourai
Guerrier de l'époque féodale

San
Madame ou Monsieur, chiffre trois

Sanban
Troisième

Sandan
Ceinture Noire 3^e Dan

Sankaku 三角
Forme en triangle

Sankaku-gatame 三角固
Contrôle du bras en triangle

Sankaku-jime 三角絞
Étranglement, (cou et un bras), par les 2 jambes en triangle

Sanpō-giri
Trois adversaires, trois directions

Sasae
Bloquer, maintenir

Sasae
Maintien, blocage

Sasae-tsurikomi-ashi 支釣込足
Blocage du pied en soulevant et en tirant, en pêchant

Sasae-tsuru-komi-goshi
Mouvement de Hanche

Sashimi 刺身
Poisson cru plat typique japonais. Littéralement : « corps taillé »

Sashite
Élévation de la main, pour frapper, saisir ou bloquer

Satori
État mental Zen, illumination

Sayōnara
Au revoir

Se 背
Dos, colonne vertébrale

Sei-Retsu
Alignez-vous

Seichin
Esprit Budō

Seichusen
Vrai, centre, ligne (Seika-tanden)

Seifuku
Médecin traumatologique traditionnelle (Kuatsu)

Seigan
Pas naturel

Seiken
Poing



Seimyo

Esprit, énergie du cœur

Seiryu

Source, fondement

Seisenshu

Titulaire

Seishin

Esprit

Seisuy

Coeur universel

Seiza

Placez-vous en Zazen : position agenouillée, les fesses sur les talons (pour le salut)

Sekaisenshukenhajisha

Champion du monde

Sekitō-ate

Plante du pied

Sekizui

Colonne vertébrale

Seme

Menace

Sempai

Ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un Dōjō. Étudiant senior

Sen

Prendre l'initiative (en avance) de l'attaque de l'adversaire

Sen-no-sen 先の先

Initiative sur initiative, forme supérieure de défense, anticiper l'action de l'adversaire

Sen-Sen-No-Sen

Tactique d'attaque préventive avant que l'opposant n'attaque

Sensei 先生

Né avant, plus ancien. Professeur, enseignant, ou tout personne que l'on respecte beaucoup, pas forcément "maître" (Voir : Shihan pour maître, on attribut plus le nom de maître, au fondateur d'une école)

Sensei-(gata)-ni-rei

Salut au maître, au(x) Professeur(s), en direction du kamiza

Senshi

Guerrière

Sente

Personne qui prend l'initiative

Sentouiyoky

Combativité

Seoi

Épaule, Porter sur le dos

Seoi-kantsetsu

Clé d'épaule

Seoi-nage 背負投

Projection épaule

Seoi-otoshi 背負落

Renversement par épaule

Setta

Sandale japonaise

Shamen

Côté de la tête, tempe

Shamisen

Mandoline japonaise

Shi / Yon

(chiffre porte malheur) / Quatre

Shi 死

Mortel

Shi-une

(samurai) personne

Shi-waza

Une contre-technique

Shiro

Blanc

Shiai 試合

combat martial de la compétition pure où aucune erreur n'est permise sous peine de perdre le combat. En pratique, c'est le nom des compétitions organisées pour valider l'UV d'efficacité au combat. Cette UV est nécessaire pour l'obtention des différents grades de ceinture noire. Il s'agit d'accumuler des points en gagnant ses combats par Ippon ou Waza Ari

Shiai-geikō

Compétition. Combat arbitré

Shiai-jo

Aire de combat, lieu/salle de compétition

Shiburi

Succession de frappes dans le vide (Kendō)

Shichi/Nana

Sept

ShichidanCeinture blanche et rouge 7^e Dan**Shido**

Faute légère

Shidojin

assistant instructeur

Shihan

Maître, fondateur, Professeur des professeurs, modèle

Shihan-ni-rei

Salut en direction du maître lorsque c'est un maître authentique

Shiho 四方

Dans les quatre directions, de tous côté, pratique aux quatre points cardinaux, quatre coins

Shiho-gatame 四方固

Contrôle par quatre points

Shihō-Giri

Quatre adversaires en étoile

Shikaku

Qualification

Shiki

Style, forme

Shikkaku

Disqualification

Shikkō 膝行

Se déplacer à genoux

Shiko-dachi

Posture du Sumo

Shime 絞 / Jime

Étranglement, Strangulation

Shime-Waza

Techniques d'étranglements

Shimoza 下座

Places assises basses, côté du Dojo réservé aux élèves à l'entrée

Shimozeki 下席

Place des élèves les moins gradés

Shin

Coeur, esprit, caractère

Shin

Esprit, ciel (un Dieu)

Shin-gi-tai

Union du mental, de la technique et du physique, idéal recherché



Shinai
Sabre d'entraînement en bambou fendu (Kendō)

Shinken
Sabre (vrai, aiguisé)

Shinkin
Extenseur

Shinkokyu
Exercice de respiration

Shinpakusuu
Fréquence cardiaque

Shinshin
Corps et âme

Shinshin-shugyo
Entraînement corps et âme

Shinshin-toitsu
Unification du corps et de l'esprit

Shintai
Déplacements (axiaux)

Shintō
Religion traditionnelle du Japon

Shinzen
Autel Shintō

Shinzen-ni-rei
Salut au Shinzen

Shinzou
Cœur

Shinzoumahi
Arrêt cardiaque

Shio
Quatre directions

Shio-nage
Jū-jitsū – Projection dans les quatre directions

Shippai
Échec

Shisei
Attitude, posture correcte

Shisshinkizetsu
Syncope

Shita
Bas

Shita-gi
Sous-vêtement, linges de corps

Shita-hara
Bas de l'abdomen

Shita-no
Partie la plus basse

Shite
Celui qui fait la technique

Shito 死刀
Extrémité des doigts

Shito-tsuki 死刀突き
Coup du bouc des doigts sur les points vitaux

Shiwari
Test de casse

Shizei
Attitude, posture

Shizen
Naturel

Shizen-tai 自然体
Position naturelle, fondamentale

Sho
Premier

Shodan
Débutant ceinture noire 1er Dan

Shodan-shiken
Examen pour l'obtention du 1er dan

Shodo
Voie, art de la calligraphie

Shogun
Généralissime japonais

Shomen
Front ou dessus de la tête, de face

Shomen
Zone réservée, aux enseignants, invités de haut niveau

Shomen-ni-rei
Salut face au Kamisa

Shomen-tsuke 正面月
Menace avec pistolet de face

Shomen-uchi
Attaque de face de haut en bas (en coupant)

Shoshin
Esprit du débutant

Shoshinsha
Pratiquant débutant

Shubi
Défense

Shuchu
Concentration

Shudan
Niveau moyen (le tronc)

Shugeki
Attaque

Shugo
S'aligner (pour le salut)

Shugyo
Entraînement, recherche de connaissance

Shugyosha
Pratiquant de laidō

Shukketsu
Saignement

Shumatsu-undo
Exercices de retour au calme

Shuto / Tekatana
Coup avec le tranchant de la main ou en fourche

Shuto 手刀
Tranchant de la main

Shuto-uke
Blocage avec le tranchant de la main, doigts serrés

Shuwan
Intérieur de l'avant-bras

Siro-obi
Ceinture blanche

Sō-giri
Plusieurs adversaires en ligne

Soba
Vermicelles à base de farine de sarrasin, plat typique japonais

Sochu-geikō
Entraînement intensif à la saison chaude

Sode 袖
Manche

Sode-guruma 袖車
Enroulement de la manche

Sode-guruma-jime 袖車絞
Étranglement arrière par enroulement de la manche

Sode-tori
Prise de manche

Sode-tsurikomi-goshi 袖釣込腰
Hanche pêchée en prenant la manche



Soete

Main ouverte venant renforcer l'action de l'autre bras

Soete-tsuki

Un adversaire à gauche

Sogo-gachi

Victoire par combinaison

Soke

Maître fondateur, chef de famille

Sokumen

De biais

Sokuto

Sabre externe du pied

Somen

Vermicelles à base de blé. Plat typique japonais

Sono-mama 其の儘

Ne bougez plus (en Ne-waza)

Sore-made 其れ迄に

Fin du combat, de l'exercice, de la séance

Sosei

Réanimation

Sotai-renshyu 素体練習

Entraînement souple, étude technique : apprendre ou perfectionner une technique (description de l'élève lorsqu'il fait la technique)

Soto 外

Extérieur

Soto-makikomi 外巻込

Enroulement extérieur

Soto-ude-uke

Blocage avec l'avant de l'extérieur vers l'intérieur

Soto-uke 外受

Défense depuis l'extérieur

Sudori

Dans l'instant

Suhei-uchi

Attaque de revers

Sui-getsu

Plexus solaire

Sukachi 透

Esquive

Sukashi-waza

Technique exécutées sans laisser à l'attaquant la possibilité de riposte

Suki

Vide cérébral, moment d'inattention

Sukui 掬

En cuillère, à deux mains

Sukui-nage 掬投

Projection en cuillère

Sukui-uke, Sukui-te

Blocage ramassant (en cuillère)

Sumi 隅

Coin, angle

Sumi-gaeshi 隅返

Renversement dans l'angle

Sumi-otoshi 隅落

Renversement dans l'angle

Sumimasen

Excusez-moi (pour attirer l'attention)

Sumo

Lutte traditionnelle japonaise

Sun-dome

Contrôle

Sunden

Point entre les deux yeux

Sune

Tibia

**Suri**

Glisser

Suri-age

Coup au visage

Suri-ashi

Pas glissé

Suriage-waza

Technique de contrôle de la technique du partenaire

Sutemi 捨て身

Sacrifice, n'a pas le sens «d'attaque suicide»

Sutemi-waza

Technique de mouvement en sacrifice

Suwari

Assis, à genoux, au sol

Suwari-waza

Techniques en position assise ou à genoux

Suzuki

Lisière front-cheveux



Tabi

Chaussons légers traditionnels pour un usage courant et dans le Dōjō

Tachi

Debout, victoire

Tachi-rei

Salut debout

Tachi-waza

Technique debout

Tagatane

Tranchant de la main

Tai 體 / 体

Corps, posture

Tai-atari

Contact du corps

Tai-chi-chuan / Tai-ji-quan

Gymnastique chinoise, ralenti des séquences imaginaires de combat

Tai-chikara

Puissance externe (muscle)

Tai-jutsu

Art du corps

Tai-juuwootosu

Perdre du poids

Tai-no -henko

Inverser la position du corps

Tai-otoshi 体落

Renversement du corps par barrage

Tai-sabaki 体捌き

Déplacement circulaire

Taichi

Position debout

Taichi-ai

Techniques debout

T**Taichou**

Condition physique

Taikyuuryokujikyuuuryoku

Endurance

Taiso

Gymnastique préparatoire. Éducatifs et échauffement

Taki

Cascade, chute d'eau

Tamashi

Lumière de l'âme, profondeur du cœur

Tambo

Bâton court

Tameshiwari

Épreuve de casse

Tan-ren

Dépasser ses limites, se surpasser

Tanden

Point d'équilibre, sous le nombril

Tanden

Abdomen, voir Hara

Tandoku-renshu 单独練習

Entraînement en solitaire, les mouvements techniques sont répétés dans le vide, c'est un travail de modélisation mentale du placement spatial du corps et de celui du partenaire imaginaire.

Tani 谷

Vallée

Tani-otoshi 谷落

«Chute dans la vallée». Renversement arrière (barrage)

Tanome

Manche du Montsuki

Tanomo

Larges manches sur les hauts de cérémonie

Tanto

Couteau, poignard, sabre très court

Tanto-dori

Technique de contre-attaque au couteau

Taoshi

Faire basculer, faire tomber

Tatami 畳

Surface d'entraînement, tapis, natte

Tate 縦 / 立てる

Vertical, à cheval, droit, par le haut

Tate-empi

Frappe remontante du coude

Tate-ken

Comme Seiken mais la main perpendiculaire au sol

Tate-shiho-gatame 縦四方固

Contrôle à cheval par les 4 points

Tate-shuto-uke

Bras tendu, main ouverte perpendiculaire

Tate-zuki

Coup de poing à mi-distance avec la main perpendiculaire au sol

Tateki

Plusieurs attaquants

Tateki-geikō

Pratiquer avec plusieurs attaquants

Tateki-uchi

Combattre plusieurs attaquants

Tatte

Levez

Tawara 俵

Sac en paille de riz

Tawara-gaeshi 俵返

Retournement du ballot de paille, Techniques de contre utilisée face à Morote-Gari

Te 手

Main

Te-gaeshi

Jū-jitsu – Renversement par les mains

Te-gatame

Contrôle du coude à l'aide de la main

Te-guruma

Enroulement par les mains

Te-kubi-kaeshi

Blocage avec le dessus de la main tourné vers le bas

Te-kubi-osae

Clé par hyper-flexion du poignet

Te-no-uchi

Paume de la main

Te-otoshi

Renversement par les mains

Te-waza

Technique de bras

Te-wo-agero

Haut les mains

Tegatana-ate

Tranchant de la main

Tei 底

Base

Teisho

Blocage de la paume de la main

Teisho 掌底

Paume, talon de la main

Teisho-shotei

Base de la paume de la main



Teisho-tsuki 掌底突き
Coup avec la base de la paume

Teisho-uchi
Frappe de la base de la paume de la main

Teisho-uke
Blocage de la base de la paume de la main

Teisoku
Plante du pied, voûte plantaire

Tekatana
voir Shuto

Tekubi 手首
Poignet

Tekubi-osae
Immobilisation du poignet

Ten 天
Ciel

Tenkan
Rotation pour détourner la force

Tenkan 転換
Changer, pivoter

Tenshi-nage
Jū-jitsū - Projection ciel-terre

Tenshin
Technique d'esquive. Esprit du ciel

Tetsu 鉄
fer

Tetsui / Tettsui 鉄槌
Marteau du poing

Tetsui-uchi 鉄槌打
Frappe du marteau de fer
鉄槌下 Oroshi vertical
Naname Oblique
Yoko / Ura Mawashi circulaire vers l'extérieur

Timbe
Bouclier fait à l'origine d'une carapace de tortue, arme de Kobudō

To-de
Ancêtre du Karate

To-rei
Salut au sabre

Tobi-ushiro-mawashi-geri 跳後回し蹴り
Coup de pied circulaire arrière sauté

Tobi 跳
Sauter

Tobi-geri
Coup de pied sauté

Toketa 解ける
Sortie d'immobilisation

Tokui
Favori

Tokui-waza 得意技
Technique préférée

Toma
Grande distance

Tomoe 巴
Cercle, ligne courbe

Tomoe-jime
Étranglement enroule

Tomoe-nage
Projection en cercle

Tonfa
Support de meule (arme de Kobudō)

Tore-ningu
Coaching

Tori 取り
Celui qui fait l'action

Tsuba
Garde du katana

Tsubame 燕
Hirondelle

Tsubame-gaeshi 燕返
Contre-attaque de l'hirondelle

Tsubushu 潰
Détruire, casser

Tsugi
L'un après l'autre, pas chassé

Tsugi
Succession, l'un après l'autre

Tsugi-ashi 次足
Marche en succession, pas chassés

Tsui 槌
Marteau

Tsuisekichousa
Dépistage

Tsukami-waza
Techniques blocage, saisie l'arme, bras, jambe de l'adversaire

Tsuki / Zuki 突き
Coup de poing

Tsukamite
Saisie

Tsuki 突き
Pêcher, lever

Tsuki-age 突き上
Coup de poing en remontant (de bas en haut), uppercut

Tsuki-ake
Coup de poing à l'estomac

Tsuki-dashi
Transpercer avec la main

Tsuki-komi
Coup de pointe à l'estomac

Tsukkake 突っかけ
Coup de poing

Tsukomi 突き込
Pousser

Tsukomi-jime 突込絞
Étranglement en poussant avec une main

Tsukuri
Préparation, construire

Tsukuri
Préparation

Tsuma-saki
Bout des orteils

Tsumasaki-geri
Coup de pied donné avec les orteils

Tsuri
Soulever, pêcher

Tsuri 釣
Pêcher, lever

Tsuri-goshi 釣腰
Hanche tirée

Tsurikomi
Tirer en pêchant

Tsurikomi-goshi 釣込腰
Projection de hanche en tirant et en soulevant, pêchée

Tsuru-ashi-dachi
voir Gankaku-dachi

Tuite
Étude des prises ou mouvements



Tunkuwa
voir Tonfa

Tzuki
Lune

Uchi
内 Intérieur
打ち Frappe

Uchi-deishi
Élève direct d'un Maître, disciple qui vit au Dōjō au Service du Sensei

Uchi-empi
Mouvement du coude vers l'intérieur du corps

Uchi-komi 打込
Rentrer en contact. Se pratique à deux pour travailler en répétition l'entrée d'une projection (déséquilibre, placement du corps, lancement de la technique) sans faire chuter le partenaire.

Uchi-makikomi 内巻込
Enroulement intérieur, (Ko-Uchi) ou (O-Uchi-Gari) en forme Maki-Komi

Uchi-mata 内股
Fauchage par l'intérieur de la cuisse

Uchi-mata-kaeshi (ou Gaeshi) 内股返
Contre de Uchi-Mata

Uchi-mata-makikomi 内股巻込
Enroulement avec fauchage interne de la cuisse

Uchi-mata-sukashi 内股すかし
Esquive d'Uchi-mata avec amplification du mouvement pendulaire pour faire basculer l'adversaire vers l'avant en utilisant sa propre énergie

Uchi-oroshi 打下
Coup de poing en marteau du haut vers le bas

Uchi-sokuto
Côté interne du pied

Uchi-ude-uke
Blocage avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur

Uchi-uke 内受
Défense depuis l'intérieur

Uchiro-gesa-gatame 後袈裟固
Contrôle arrière par le travers

Uchite
Attaquant

Ude 腕
Bras, coude

Ude-gaeshi
Jū-jitsū – Renversement par le coude

Ude-garami 腕緘
Hyper-extension coude enroulement un bras autour bras d'Uke

Ude-gatame
Contrôle du bras en extension

Ude-hishigi-waki-gatame
Contrôle par l'aisselle

Ude-ishigi-ashi-garami
Clé de coude avec contrôle jambe fléchie

Ude-hishigi-ashi-gatame 腕挫脚固
Clé de coude par les jambes

Ude-ishigi-hara-gatame
Clé de coude avec contrôle du ventre

Ude-ishigi-hiza-gatame 腕挫膝固
Clé de coude contrôle genou (luxation du bras par le genou)

Ude-ishigi-juji-gatame
Clé de coude avec contrôle en croix (luxation en croix)

Ude-ishigi-momo-gatame
Clé de coude avec contrôle de la cuisse

Ude-ishigi-ude-garami
Clé de coude contrôle en flexion

Ude-ishigi-ude-gatame 腕挫腕固
Clé de coude contrôle en extension

Ude-ishigi-waki-gatame 腕挫腋固
Clé de coude avec contrôle de l'aisselle

Ude-kime-nage 腕決め投げ
Jū-jitsū - Projection décisive par hyperextension du coude

Ude-nobashi
Clé en hyperextension

Ude-Osae
Immobilisation du bras

Udon
Nouilles, plat typique japonais

Uke 受け
Celui qui subit l'action, reçoit, chute

Ukemi 受身
Chute, protection du corps, brise chute

Ukemi-waza
Technique des chutes

Uki 浮
Flotter, projection flottante, faire flotter

Uki-goshi 浮腰
Hanche flottée. Projection flottante de la hanche

Uki-otoshi 浮落
Renversement flottant

Uki-waza
Techniques flottantes

Uma
Cheval

Ume
Prunier. Un des trois arbres sacrés du Japon

Ura 裏
Retourner, en revers, dos, dessus (uraken 裏拳) Revers de poing

Ura-Chi / Ura-ken
Coup de poing en revers

Ura-kasumi-geri
Coup de pied en crochet donné en pivotant

Ura-mawashi-geri
Coup de pied circulaire arrière

Ura-mawashi-barai
Jū-jitsū – Balayage circulaire en revers

Ura-mawashi-geri 裏回し蹴り
(Gyaku-Mawaschi-Geri) Coup de pied circulaire de revers

Ura-mikazuki-geri 裏三日月蹴り
Coup de pied en croissant inverse

Ura-nage 裏投
Projection sur l'arrière

Ura-tetsui
Revers du marteau du poing

Ura-uchi 裏打
Coup en revers

Ura-zuki
Coup de poing rapproché, léger mouvement de bas en haut, au ventre, ou au plexus

Uraken
Dessus du poing

Uraken-uchi 裏拳打
Coup avec le dos de la main

Use-gaeshi
Vainqueur par supériorité technique

Ushiro 後
Arrière, par l'arrière

Ushiro-atama
Coup de tête vers l'arrière

Ushiro-dori
Prise aux épaules par derrière

Ushiro-empi
Coup de coude vers l'arrière

Ushiro-eri-dori 後襟取
Saisie du col par l'arrière

Ushiro-geri 後蹴り
Coup de pied arrière

Ushiro-geri-keage
Coup de pied arrière en fouettant

Ushiro-geri-keikomi
Coup de pied arrière en pénétrant

Ushiro-gesa-gatame 後袈裟固
Contrôle arrière par le travers

Ushiro-goshi 後腰
Projection de la hanche sur l'arrière

Ushiro-jime 後絞
Étranglement par l'arrière

Ushiro-kasumi-geri
Coup de pied croché donné vers l'arrière

Ushiro-mawari-ukemi 後回り受け身
Jū-jitsū - Chute arrière avec roulade

Ushiro-mawashi-barai
Jū-jitsū – Balayage circulaire avec rotation

Ushiro-ukemi 後受け身
Chute arrière

Ushiro-ura-mawashi-barai
Balayage arrière circulaire sur la jambe avancée

Ushiro-ura-mawashi-geri 後裏回し蹴り
Coup de pied circulaire retourné

Usoku
Côté droit (en opposition à Sasoku)

Utagau
Doute, perturbe la lucidité du jugement....

Utsuri 移
Déplacer, transférer

Utsuri-goshi
Contre de hanche avant

Uwa Gi
Haut de la tenue



W

Wa

Paix, accord, harmonie

Wakare 分

Séparation

Wakarimasu

Je comprends

Waki 脇

Aisselle, côté

Waki-gamae

Sabre pointé derrière vers le bas

Waki-gatame

Contrôle du coude sous l'aisselle

Waki-otoshi

Jū-jitsū - Renversement par l'aisselle

Wakikage

Point d'atemi dans l'aisselle

Wakisashi

Sabre court

Wan

Bras

Washi

Aigle

Washide

Bec d'aigle

Waza 技

Technique, travail

Waza-ari 技あり

Avantage important

Waza-ari-awasate-ippon

技あり合わせる一本

Victoire par addition de 2 waza-ari

Wo-muappu

Échauffement

Yahazu 矢筈

Forme de main en V

Yaku-soku-geiko 約束稽古

Dans le même esprit que le nage-komi, cet exercice s'effectue en déplacement permanent, lors duquel Tori profite d'opportunités pour lancer des attaques. Uke chute à chaque fois, n'esquive ni ne bloque les attaques (c'est une sorte de randori d'étude).

Yaku-soku-ju-kumite

Combat souple action-réaction

Yama 山

Montagne

Yama-arashi

Tempête dans la montagne

Yama-To

Grande paix, nom originel du Japon

Yama-tsuki / Yama-zuki 山突き

Double coup de poing en forme de U

Yame 止め

Abandon, stop, arrêtez, revenez en position d'attente

Yasme / Yasumi

Repos

Yodan

Ceinture Noire 4^e Dan

Yoi

Tonification du Hara «être prêt !», se mettre en position

Yoko 横

Côté, latéral

Yoko-gake

Accrochage latéral

Yoko-geri 横蹴り

Coup de pied de côté, latéral

Y

Yoko-geri-keage

Coup de pied latéral fouetté

Yoko-geri-keikomi

Coup de pied latéral pénétrant

Yoko-guruma 横車

Enroulement de côté par l'extérieur

Yoko-men-uchi

Frappe sur le côté de la tête

Yoko-otoshi 横落

Renversement latéral

Yoko-uchi

Coup venant de côté

Yoko-shiho-gatame 横四方固

Contrôle latéro-sternal des 4 points

Yoko-sutemi

Sacrifice de côté au sol

Yoko-sutemi-waza

Technique de sacrifice de côté

Yoko-tomoe-nage

Projection en cercle latéral (sur le côté)

Yoko-tobi-geri 横跳蹴

Coup de pied sauté latéral

Yoko-tsuki

Coup de pointe de côté

Yoko-uchi 横打

Frappe horizontale, latérale

Yoko-ukemi 横受け身

Chute latérale

Yoko-wakare 横分

Projection vers l'avant et sur le côté

Yomi

Sensation intuitive

Yon / Shi

Quatre (chiffre porte malheur)

Yonban
quatrième

Yonhon-ju-kumite
Combat souple formé de quatre attaques

Yonhon-nukite
Pique des doigts réunis

Yosen
Éliminatoire

Yoshi 吉
Reprendre (le combat après sonomama)

Yoshin-ryū
Ancienne école de jū-jutsu

Yubi 指
Doigt

Yubi-basami
Ciseaux

Yubi-kansetsu
Clé de doigts

Yubi-saki-ate
Coup avec l'extrémité des doigts

Yudansha 有段者
Porteur de dan

Yuki-chigae
Clé en manivelle ou en Z

Yuko
Avantage moyen

Yukuri
Lentement

Yumi
Arc (archerie)

Yuri
Glissé

Yuru-yaka-ni
Doucement

Yusei-gashi
Victoire par supériorité

Za
Position agenouillée

Zanshin
Esprit de vigilance doit exister avant, pendant, après la frappe

Zarai 座礼
Salut à genou

Zazen
Méditation en position assise

Zekken
Pièce de tissu brodé sur la poitrine avec votre nom, nom du Dōjō, votre nationalité, etc...

Zengaku
Le front

Zen
Méditation d'origine chinoise, du bouddhisme. Vrai et profond silence

Zendo
Endroit où se pratique le zazen

Zenkutsu-dachi
Posture longue vers l'avant (fente, poids du corps sur jambe avant fléchie, genoux à l'aplomb des orteils, jambe arrière tendue).

Zenpo
Devant

Zenshin
Vers l'avant

Zentai
Total

Zenwan
Avant-bras

Z

Zoori / Zoori 草履
Sandales japonaises en paille tressée utilisées en dehors du Dōjō, conçu pour être enfilées soit pieds nus, soit avec des Tabi

Zuki / Tsuki
Coup de poing

Zukuri kusuchi kake / Gake 作崩し掛
作 construction (d'une situation)
崩し destruction (d'un équilibre)
掛 execution (d'un mouvement).
Étapes nécessaires à la réalisation d'une projection / technique.

PERSONNES IMPORTANTES POUR LE JŪDŌ FRANÇAIS



安部 一郎 **Ichiro Abe**

Ichirō Abe (安部 一郎, Abe Ichirō?), né le 12 novembre 1922, est l'un des plus célèbres enseignant de Jūdō (10^e Dan) du Kodokan. Abe s'établit d'abord, au cours d'une campagne visant la promotion du Kodokan en Europe, principalement en France, en 1951 à Toulouse (au CETAM, alors appelé Shudokan) puis en 1954 à Paris. Il est l'un des pères des écoles du Jūdō en France. En 1956 il devient la référence de l'Union Fédérale Française d'Amateurs de Jūdō Kodokan. Le premier championnat dans ce sport dans la même année a également été introduit par lui. Sa citation la plus célèbre est : « Si tu es jeté six fois, relève-toi sept fois ! »

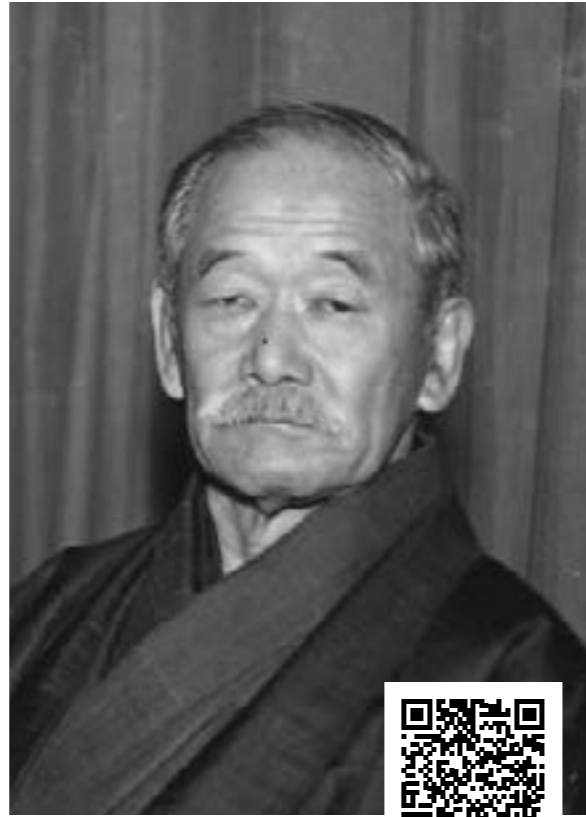
**Jean de Herdt**

Premier français ceinture noire de jūdō (version discutée où elle est attribuée à Maurice Cottreau, 1^{er} élève de maître Kawaichi). Seul français à avoir servi de partenaire à Jigoro Kano. Premier jūdōka à mettre à mal la suprématie japonaise dans la discipline, en obtenant le nul face à Toshiro Daïgo (6^e dan) lors d'un combat de 22 minutes. Il n'est lui même que 3^e dan. Le Japon demandera alors à la France d'interdire à de Herdt l'accès à toute compétition internationale.



嘉納 治五郎 **Jigoro Kano**

Créateur du Jūdō kodokan. Homme à forte personnalité, universitaire, éducateur, philosophe et idéaliste. La notoriété qu'il acquit dans la vie publique de son pays (conseiller au ministère de l'éducation nationale, et professeur à l'école normale supérieure) bénéficia à l'idée même du maintien et du rôle des arts martiaux dans la société japonaise qui avait fait le choix de la modernité sous l'ère Meiji-jidai (1868-1912). Personnalité de poids dans le monde du Budo d'avant 1920, Kano affirma avec force qu'un art martial correctement enseigné pouvait forger une nouvelle jeunesse, en développant au plus haut point ses qualités physiques et morales.

粟津正蔵 **Shozo Awazu**

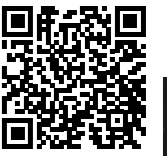
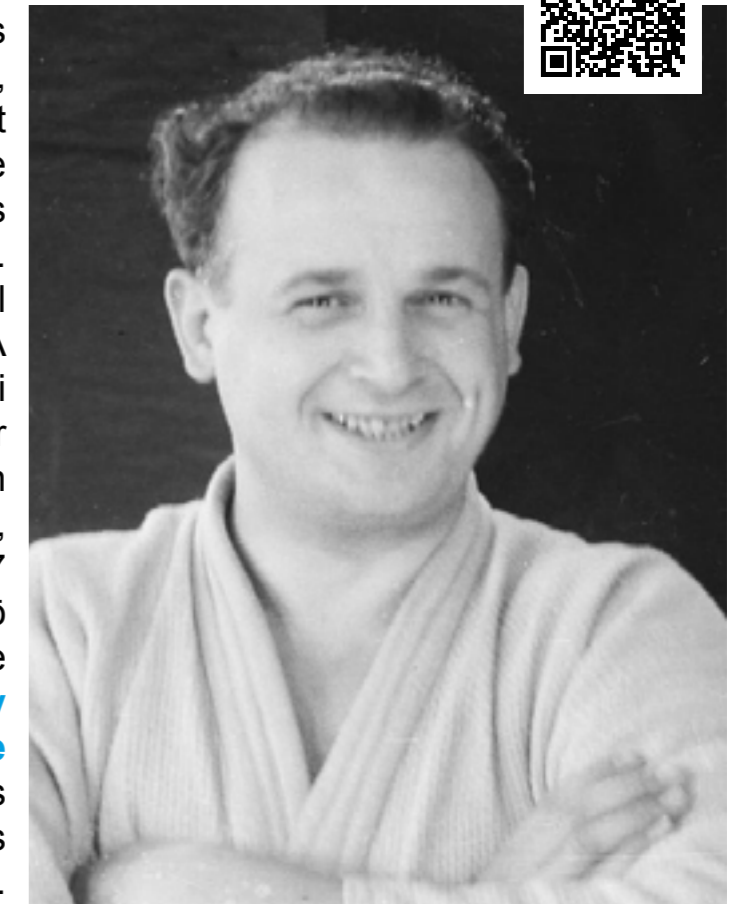
Il commence le jūdō à 10 ans ; à 13 ans, il est ceinture noire. Il obtient le titre de champion du Japon par équipe à 15 et 16 ans. Shozo Awazu atteint le grade de 6^e dan de jūdō à l'âge de 26 ans. Il est envoyé en France par maître Kurihara de la Butokukai de Kyoto qui l'a désigné pour devenir l'assistant de Mikinosuke Kawaishi. Il arrive à Marseille le 5 juillet 1950. Le 21 octobre 1950, lors d'un gala au Vélodrome d'Hiver, il rencontre et bat les champions de l'équipe de France de l'époque (Levannier, Martel, Belaud, Verrier, Roussel, Cauquil, Pelletier, Laglaine, Zin) à l'exception de Jean de Herdt qui obtient le nul. Shozo Awazu est expert en ne-waza reconnu mondialement en katas et en tandoku-renshu. Maître Awazu fait partie de ceux qui sont à l'origine du Code moral du Jūdō.

河石幹之助 **Mikinosuke Kawaishi**

Mikinosuke Kawaishi (1899 - 1969) arrive en France en 1935 alors qu'il est 4^e Dan de Jūdō, pour y enseigner et développer la pratique de la discipline. Il va rassembler autour de lui les premiers jūdōkas français et, malgré un caractère jugé trop autoritaire, il parviendra, en imposant une méthode personnelle, codifiée suivant une nomenclature jugée plus conforme à l'esprit occidental, à faire éclore le jūdō français, sur lequel il exercera pendant de nombreuses années une autorité incontestée. Il démocratisera le système de ceinture de couleurs, inventé par Gunji Koizumi mais à sa différence introduit un programme pour chacune d'elles. Il n'y avait avant cela que trois ceintures : étudiant (blanche), confirmés (noire) et experts (rouge-blanche).

**Moshe Feldenkrais**

Moshe Feldenkrais s'installe à Paris en 1930 pour étudier la physique, les mathématiques, la mécanique et l'électricité. Moshe Feldenkrais rencontre Jigorō Kanō à l'occasion de conférences données en France en 1933 et 1934. Il se passionne pour ce sport, qu'il contribue à introduire en France. À son invitation, Mikinosuke Kawaishi quitte Londres en octobre 1935 pour venir enseigner en France et ouvre son premier dojo. Passionné par ce sport, Feldenkrais fonde le 25 octobre 1937 le Jiu-Jitsu Club de France, dont Jigorō Kanō est le président d'honneur (Moshe Feldenkrais et **Paul Bonét-Maury** Vice-présidents, **Frédéric Joliot-Curie** Secrétaire, **Charles Faroux**...). Les pionniers du Jūdō en France sont des intellectuels, chercheurs ou journalistes.

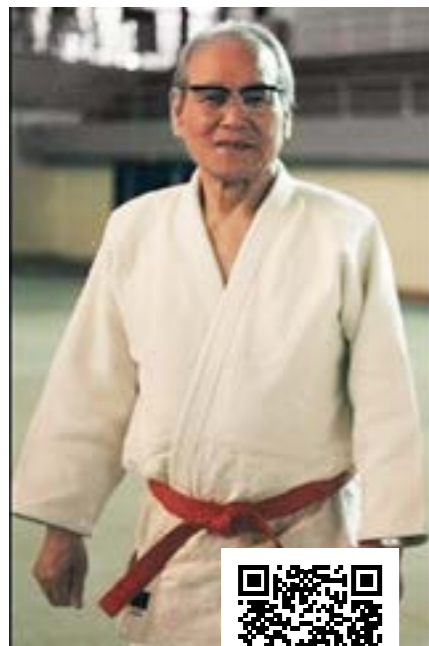


Henri Courtine

Henri Courtine est l'un des pionniers du jūdō français. Il est entré dans l'histoire du jūdō le 10 décembre 2007 en devenant le premier tricolore honoré du titre de **10^e dan** par la FFJDA. Il commence le jūdō à 18 ans à Paris, dans le club de Mikinosuke Kawaishi, situé au 10 bis rue du Sommerard, dans le Quartier Latin.

Kawaishi est alors au Japon, d'où il revient en 1949, année où Henri Courtine obtient sa ceinture noire. D'abord sous la férule de Kawaishi, puis se perfectionnant avec Shozo Awazu, Henri Courtine est, avec Bernard Pariset, le 3 mai 1956, le premier Français à participer à un championnat du monde au cours duquel il se classe 3^e. En janvier 1968, ils deviennent les deux premiers Français à être honorés du 6^e dan et sont promus 7^e dan le 14 septembre 1975. Toute sa vie sera consacrée au développement du jūdō et à l'innovation tant sur le plan de l'organisation, de la technique que de l'éthique. Ainsi, il multipliera

la tenue de stages techniques et de formation de professeurs, faisant intervenir également Kawaishi. À ce titre, il instaurera en 1972 à Beauvallon les « Colloques des hauts gradés ». De 1966 à 1972, il est directeur technique national de la fédération française de Jūdō et Disciplines Associées .

道上伯 **Haku Michigami**

Maître Michigami, né en 1912, commence à étudier le jūdō à l'âge de 8 ans. Il obtient sa ceinture noire à l'âge de 15 ans. En 1934, il entre au KYOTO BUSEN, École supérieure d'Arts Martiaux où il y fera 4 années d'étude. En 1937, il rencontre le fondateur du jūdō, Maître Jigoro Kano, et pratique sous sa direction au Kodokan de Tokyo. Excellent combattant et technicien exceptionnel, Maître Michigami est invité à venir en France, à Bordeaux, pour y développer le jūdō. Il est alors âgé de quarante ans et est 7^e Dan. Il développe le Principe de SHIN-GHI-TAI : valeurs morales, valeurs théoriques, valeurs sportives ; valeurs qui doivent s'harmoniser. Maître MICHIGAMI a obtenu le 9^e Dan en 1975 et a été élevé au 3^e rang Impérial par l'Empereur du Japon en 1987.

**LES PLANCHES PÉDAGOGIQUES
ET TABLEAUX**

CODE MORAL DU JŪDŌ

Politesse

礼儀

Rei-gi

C'est le respect d'autrui

Courage

勇氣

Son-kei

C'est faire ce qui est juste

Sincérité

誠実

Makato

S'exprimer sans déguiser sa pensée

Honneur

名誉

Mei-ya

C'est être fidèle à la parole donnée

Modestie

謙虚

Ken-kyo

C'est parler de soi-même sans orgueil

Respect

尊敬

Yu-ki

Sans respect aucune confiance ne peut naître

Contrôle de soi

自制心

Ji-sei

C'est savoir se taire lorsque la colère monte

Amitié

友情

Yû-jû

C'est le plus pur des sentiments humains



LES DIFFÉRENTES PRATIQUES

| Nom | Méthode |
|-------------------|--|
| TENDOKU-RENSHIU | Entraînement solitaire. |
| UCHI-KOMI | Répétition de mouvement sans chute. |
| NAGE-KOMI | Répétition de mouvement avec chute. |
| KAKARI-GEIKO | Entraînement à thème. |
| YAKU-SOKU-GEIKO | Randori à thème., souple, libre en déplacement, sans résistance. |
| RANDORI | Exercice de combat libre. |
| SHIAÏ | Combat de compétition. |
| MITORI-GEIKO | Entraînement par l'observation. |
| SOTAÏ-RENSHIU | Pratique par l'explication des points clé. |
| KOGO-UCHI-KOMI | Uchi-komi en alternatif. |
| SAN-NIN-UCHI-KOMI | Uchi-komi à trois. |
| IDO-UCHI-KOMI | Uchi-komi en déplacement linéaire. |
| BUTSUKARI | Uchi-komi avec résistance d'Uke. |
| KATA | Enchaînement de séquences techniques codifiées. |
| TSUKINAMI-SHIAÏ | Compétition individuelle. |
| KOHAKU-SHIAÏ | Compétition par équipe |
| MONDO | Questions/réponses sur la connaissance culturelle, l'analyse et la réglementation. |
| KOGI | Cours technique, conférence ou explication de la technique |

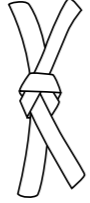








Le code moral du jūdō a été développé par Bernard Midan et Paul Parent en 1985, initialement dans le but de s'assurer que les principes du jūdō demeurent ancrés dans la culture de la discipline malgré les évolutions de la société et le développement du sport de haut-niveau.




Les 7 vertus du Bushido : Gi (droiture), Yu (courage), Jin (bienveillance), Rei (respect), Makoto (sincérité), Meiyo (honneur), Chugo (loyauté).



GRADES / CEINTURES

Les couleurs de ceinture ont été mise au point dans les années 20 (sûrement en 1926) par Gunji Koizumi à partir des couleurs des boules de billard dans le 1^{er} club de Jūdō européen qu'il a fondé en 1918, le . Budokwai à Londres.

| Grade | 9 ^e kyū | 8 ^e kyū | 7 ^e kyū | 6 ^e kyū | 5 ^e kyū | 4 ^e kyū | 3 ^e kyū | 2 ^e kyū | 1 ^{er} kyū |
|----------|---|---|---|---|--|---|---|---|--|
| Nom | Ku-kyū 九級 | Hachi-kyū 八級 | Shichi-kyū 七級 | Rku-kyū 六級 | Go-kyū 五級 | Shi-kyū 四級 | San-kyū 三級 | Ni-kyū 二級 | Ichi-kyū 一級 |
| Couleur | blanche | blanche jaune | jaune | jaune- orange | orange | orange-verte | verte | bleue | marron |
| Ceinture |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Grade | 1 ^{er} dan | 2 ^e dan | 3 ^e dan | 4 ^e dan | 5 ^e dan | 6 ^e dan | 7 ^e dan | 8 ^e dan | 9 ^e dan | 10 ^e dan |
|----------|---|--------------------|--------------------|---------------------------------|--------------------|---------------------------------|--------------------|--|--------------------|------------------------------|
| Nom | Sho-dan 初段 | Ni-dan 二段 | San-dan 三段 | Yon-dan 四段 | Go-dan 五段 | Roku-dan 六段 | Shichi-dan 七段 | Hachi-dan 八段 | Kyū-dan 九段 | Jū-dan 十段 |
| Rang | | Deshi (disciple) | | Renshi (maîtrise extérieure) | | Kyoshi (maîtrise intérieure) | | Hanshi (maîtrises intérieure et extérieure unifiées) | | Keijin (trésor vivant) |
| Couleur | noire | | | | | | | | | |
| Ceinture |  | | | | | | | | | |
| | blanche-rouge | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | |
| | rouge | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | |

| Ceinture | Grade | Âge minimum |
|-------------------------|---------------------|-------------|
| Blanche | 6 ^e kyu | 4 ans |
| Blanche un liseré jaune | Baby jūdō | 5 ans |
| Blanche 2 liserés jaune | Baby jūdō | 6 ans |
| Blanche-jaune | 8 ^e kyu | 7 ans |
| Jaune | 5 ^e kyu | 8 ans |
| Jaune-orange | | 9 ans |
| Orange | 4 ^e kyu | 10 ans |
| Orange-verte | | 11 ans |
| Verte | 3 ^e kyu | 12 ans |
| Bleue | 2 ^e kyu | 13 ans |
| marron | 1 ^{er} kyu | 14 ans |
| Noire | 1 ^{er} dan | 15 ans |
| | 2 ^e dan | 17 ans |
| | 3 ^e dan | 20 ans |
| | 4 ^e dan | 24 ans |
| | 5 ^e dan | 29 ans |

Ceinture violette

Les clubs de judo donnaient parfois la ceinture violette à un judoka de niveau ceinture bleue encore trop jeune pour prétendre à la ceinture marron. Cette pratique n'existe plus désormais, mais on la retrouve encore dans certains clubs d'Amérique du Sud, là où la discipline du Jū-jitsū brésilien se mêle grandement au judo et dans laquelle on retrouve effectivement le grade de ceinture violette. La ceinture violette ne correspond donc pas à un grade officiel selon la Fédération Française de Judo.

À partir de cet âge minimum, l'élève peut obtenir le grade supérieur. 3 valeurs sont fondamentales pour y accéder : SHIN, GHI, TAI (心技体 peuvent aussi se lire kokoro-waza-karada)

SHIN 心, c'est l'ESPRIT, correspondant au code moral du jūdōka (politesse, honneur, courage, respect, ...) qui est observé chaque jour.

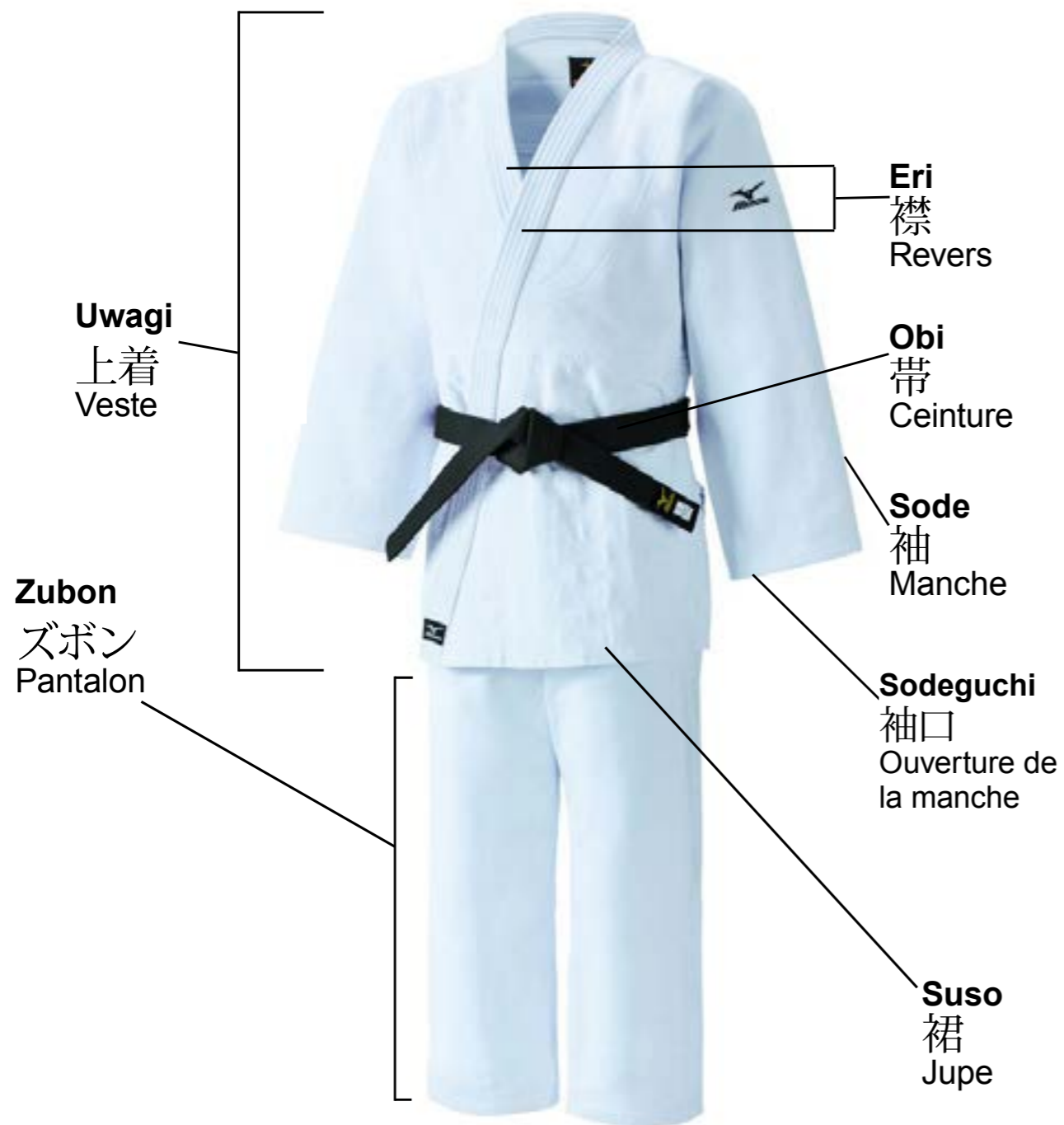
GHI ou GI 技, c'est la TECHNIQUE, apprise à chaque cours et qui doit être reproduite lors des exercices d'entraînement (randori, yaku-soku-geiko, ...)

TAÏ 体, c'est le CORPS et aussi l'EFFICACITÉ. Elle ne peut être perçue qu'en compétition où l'efficacité maximum sera sanctionnée par IPPON et l'arrêt du combat.

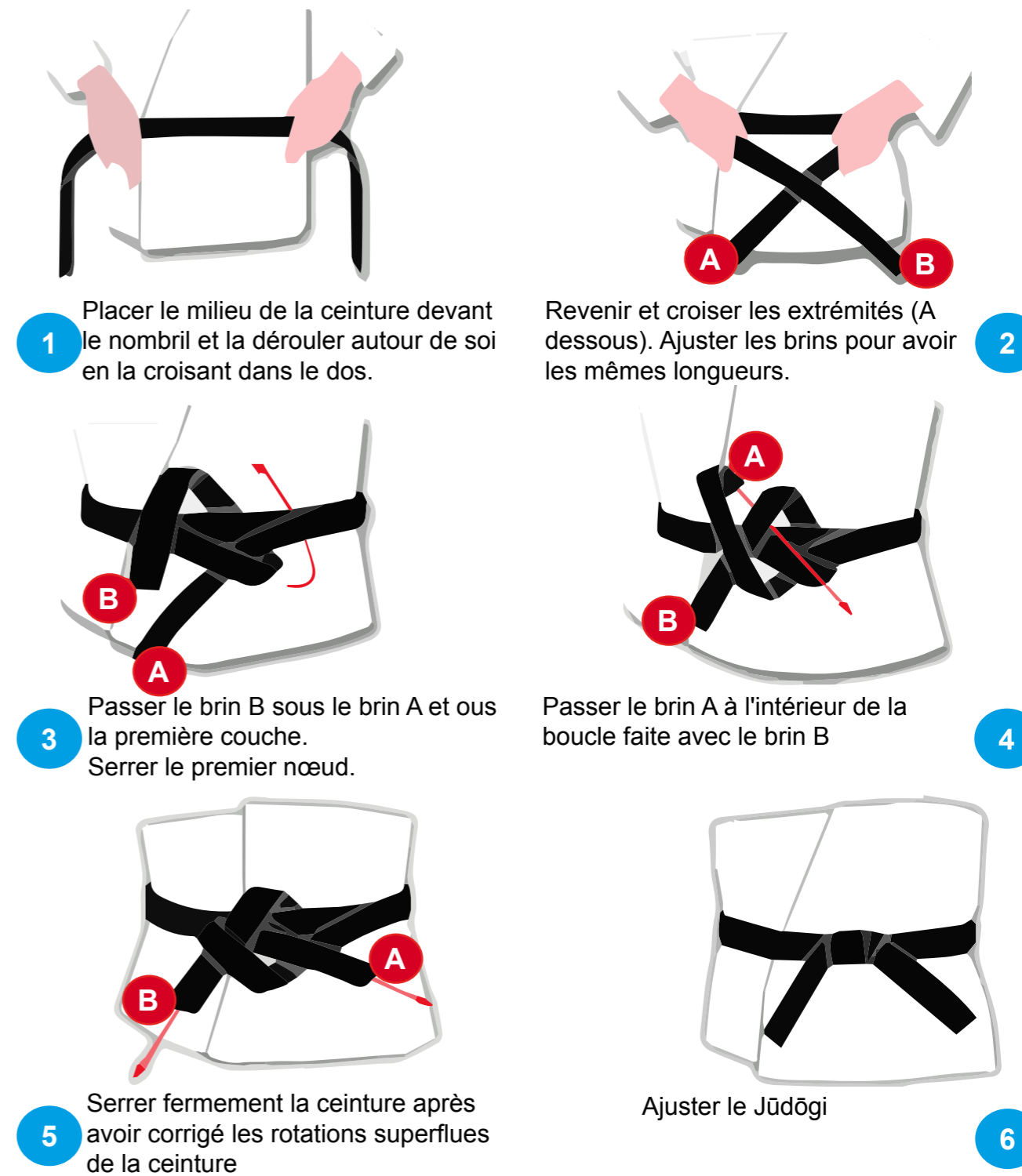
Seul Maître Jigōrō Kanō aurait atteint le 12^e dan, la ceinture blanche large pour boucler la boucle et opérer un retour aux sources, à titre posthume. Le 11^e dan n'a jamais été attribué. Cette information est controversée et a toujours été démentie par le KODOKAN.

LE JŪDŌGI

柔道着 OU 柔道衣



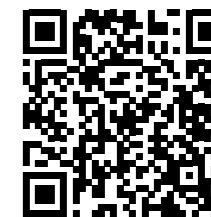
NOUER SON NŒUD DE CEINTURE



Plier son jūdōgi
<https://youtu.be/RwycjKEnVQY?si=IRrWDhZJgAeKcjSH>

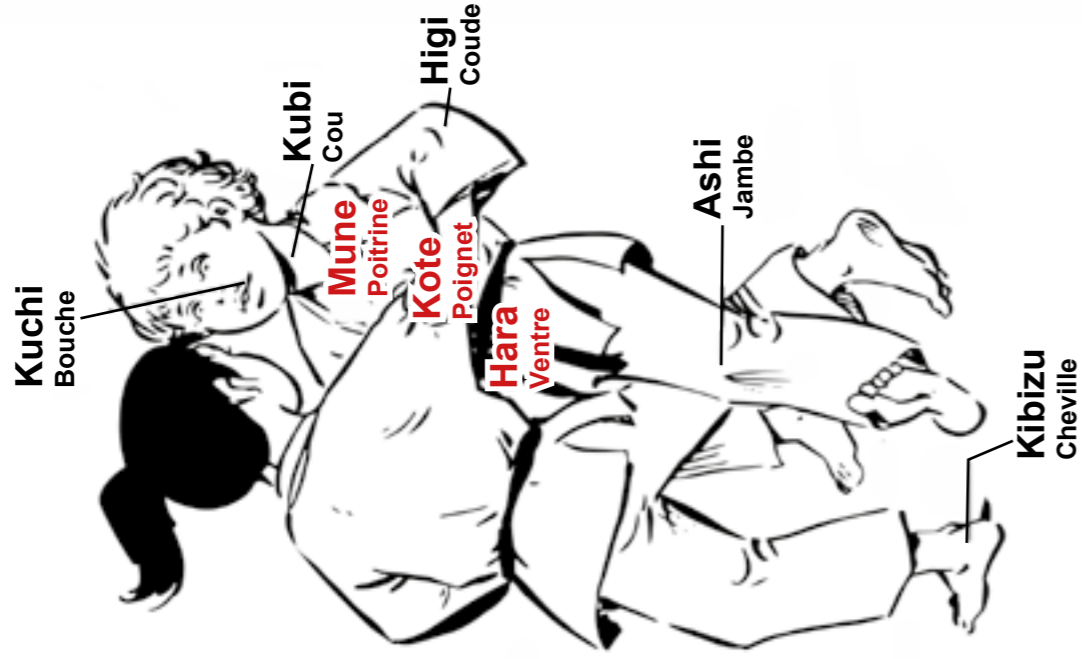


Voir les nœuds sur YouTube :
https://youtu.be/h05eS6lofYY?si=DDy-Hihvq_nMKCIG



LES PARTIES DU CORPS

Tai 体
Corps

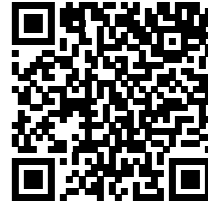
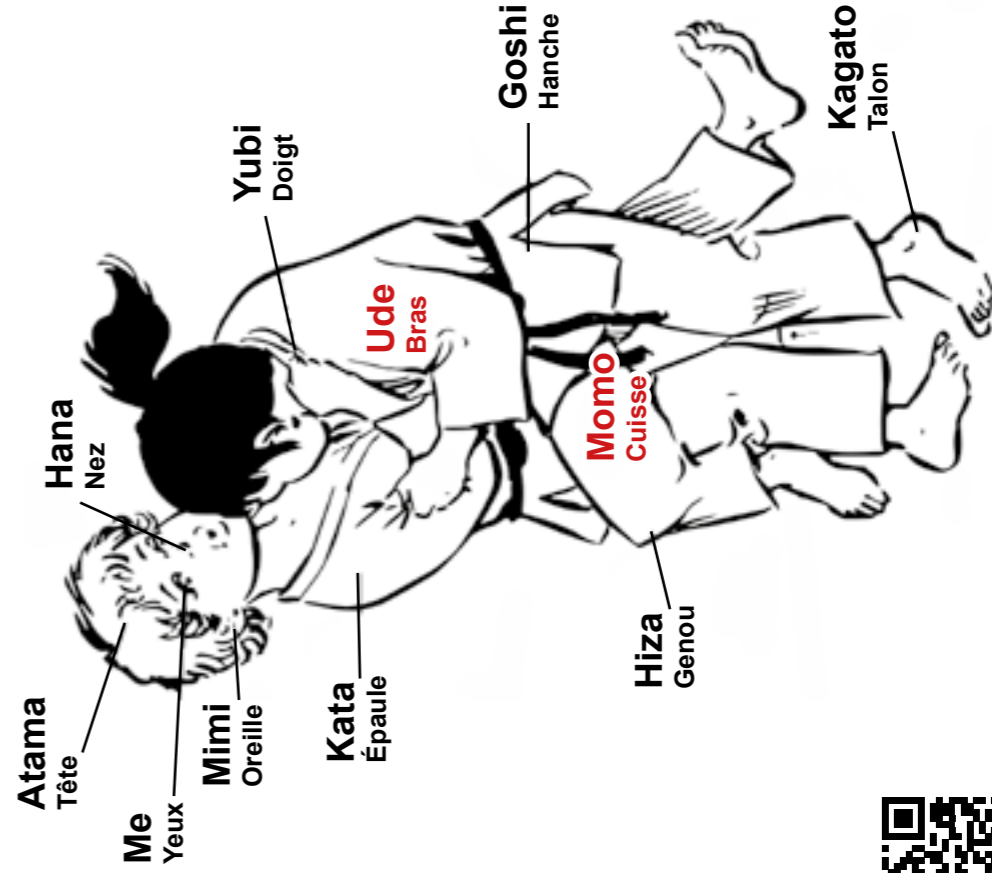
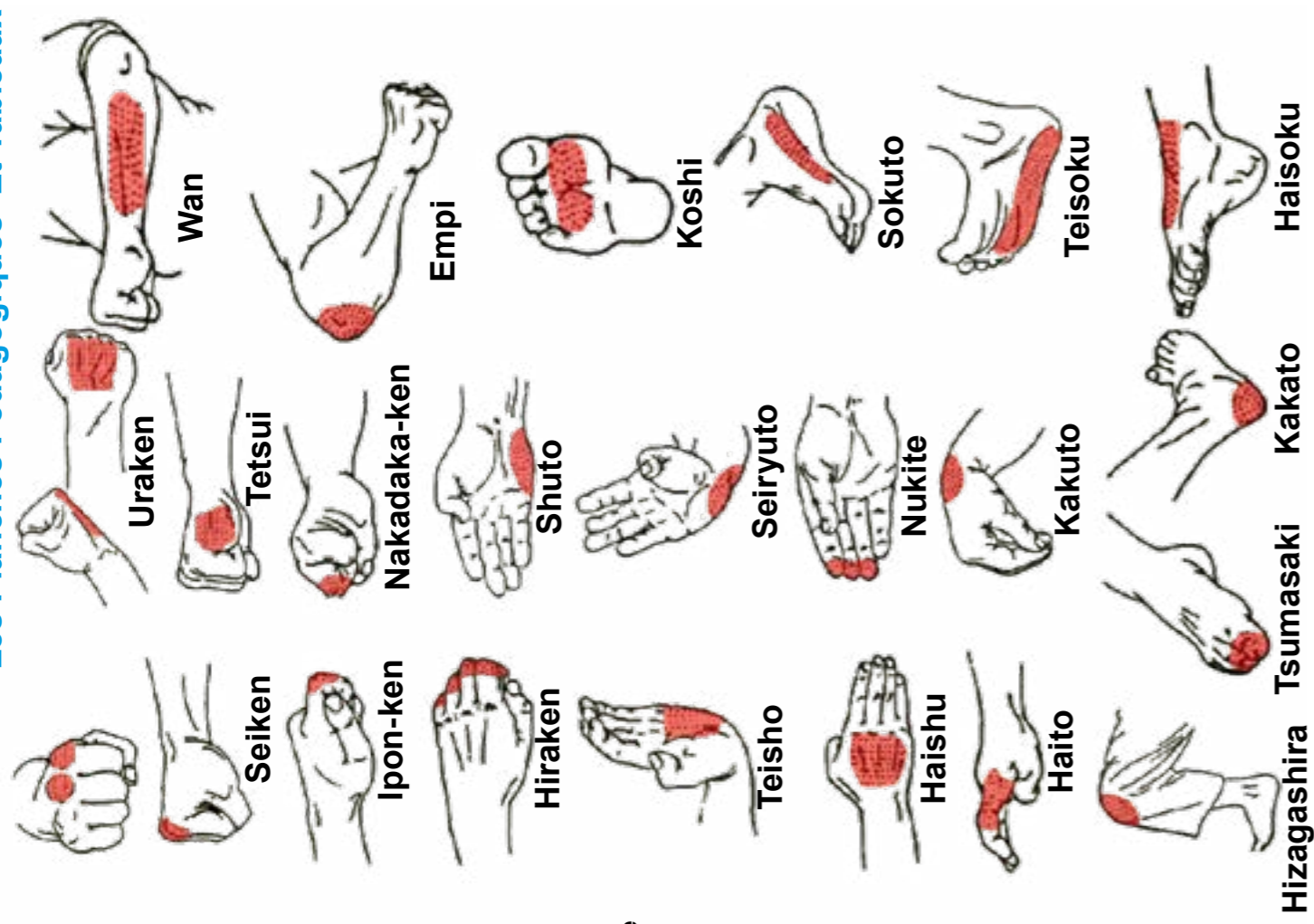


Jodan 上段
Partie haute du corps



Chudan 中段
Partie intermédiaire
du corps

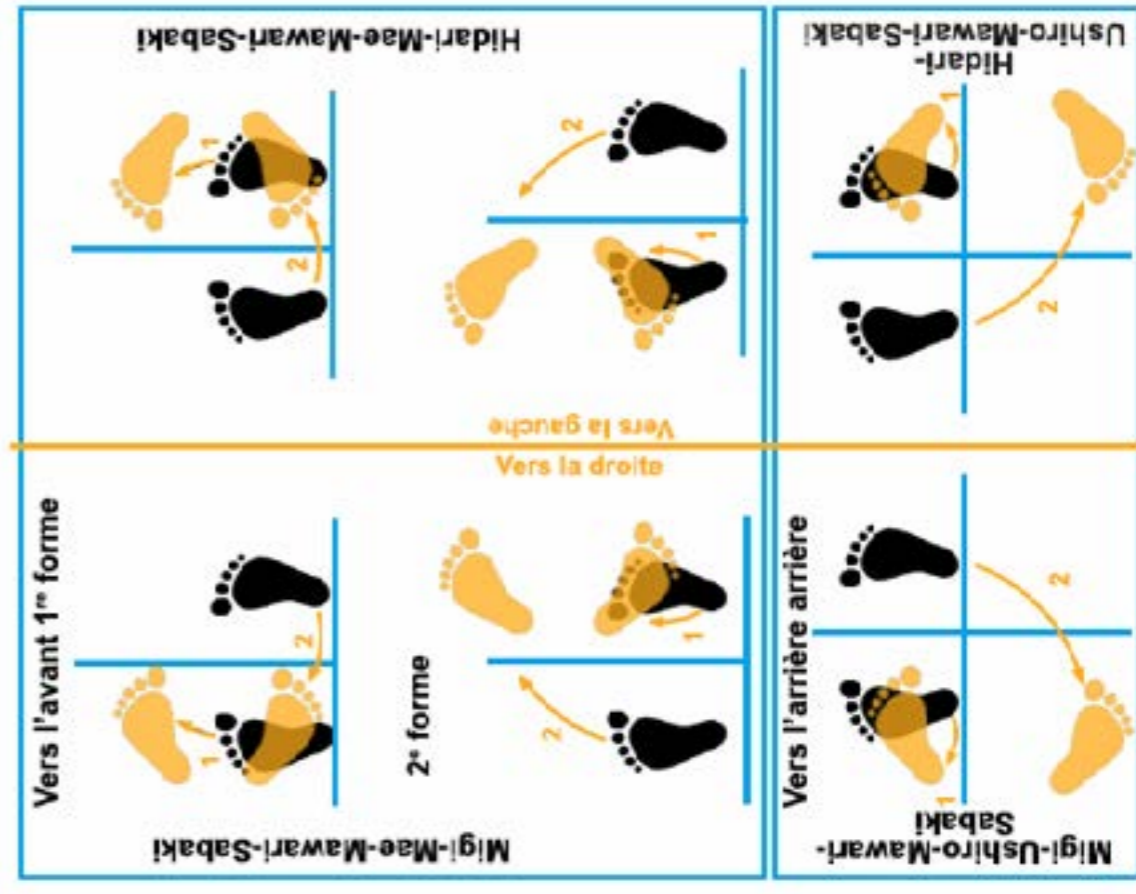
Gedan 下段
Partie basse du corps



Les parties du corps en vidéo.

<https://youtu.be/7mC-f36Z3xw?si=GPiWxj6EI96np0Xa>

TAÏ-SABAKI



COMPTER EN JAPONAIS

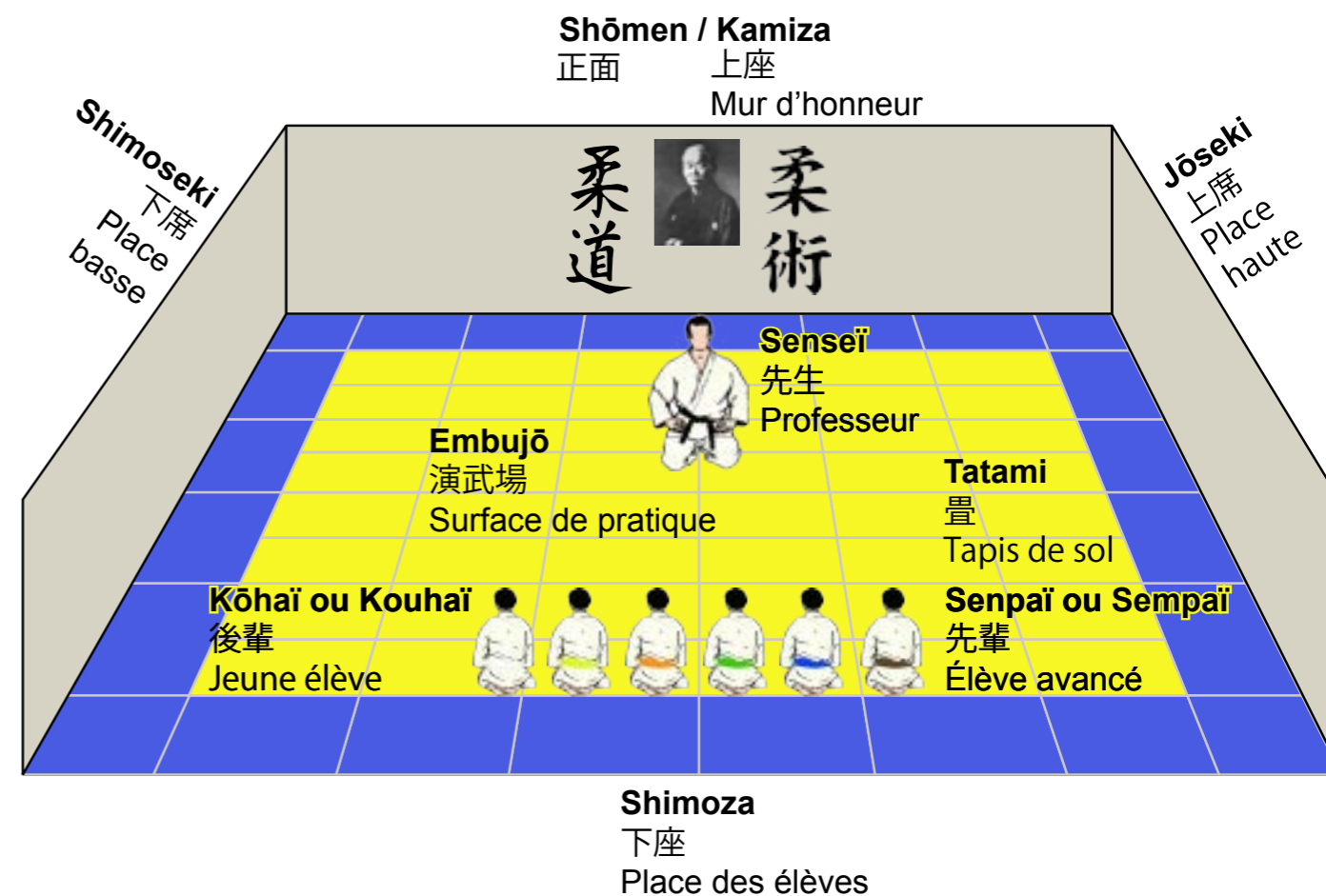
| Nombre | Kanji | Prononciation |
|--------|-------|------------------|
| 1 | 一 | Ichi |
| 2 | 二 | Ni |
| 3 | 三 | San |
| 4 | 四 | Shi* ou Yon |
| 5 | 五 | Go |
| 6 | 六 | Roku |
| 7 | 七 | Shichi** ou Nana |
| 8 | 八 | Hachi |
| 9 | 九 | Kyu |
| 10 | 十 | Ju |
| 100 | 百 | Hyaku |
| 1000 | 千 | Sen |
| année | 年 | Nen |

*Shi pour le chiffre 4 est voisin d'une des prononciations du mot « mort ». C'est pourquoi le terme « Yon » est préféré pour la combinaison avec d'autres chiffres ou termes.

**Idem pour 7 qui fait que « Nana » est toujours préféré à « Shichi ».



LE DOJO 道場



Tatamis

Le sol d'évolution pour la pratique du jūdō et du jujitsu doit être recouvert de tatamis (tapis de jūdō) conformes à la norme NF EN 12503-3 Tapis de sport - Partie 3 Tapis de jūdō, exigences de sécurité. Les tapis de lutte ou d'autres disciplines, comme la gymnastique, ne sont pas acceptables pour la pratique du jūdō car ils ne présentent pas toutes les garanties de sécurité nécessaires.

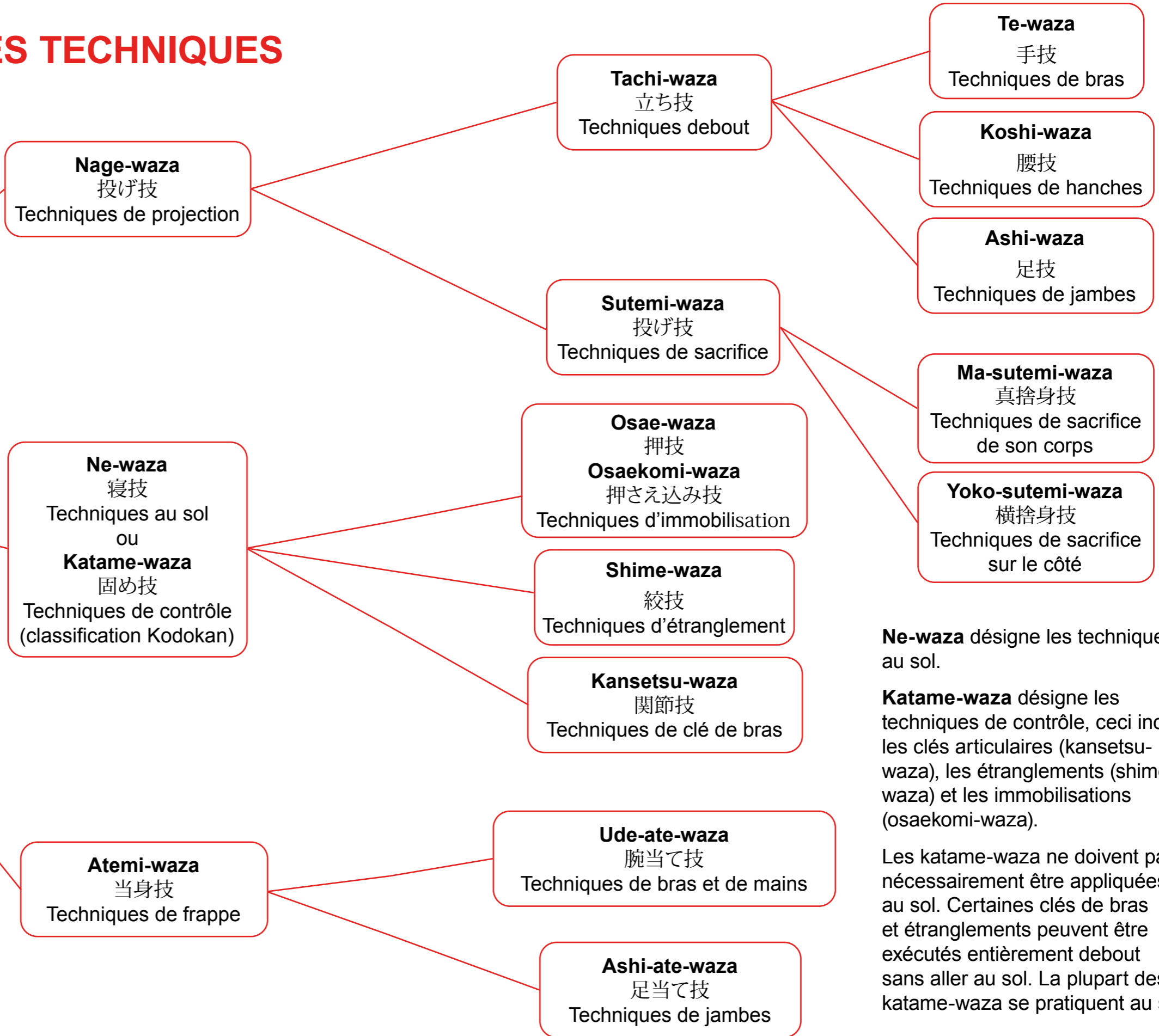
Aire d'évolution entraînement

Elle est composée de l'aire de combat et de l'aire de sécurité :- Surface minimum de l'aire d'évolution : 25 mètres carrés, sans obstacle tel que pilier ou colonne et largeur minimum : 3,50 m capitonnage compris. Au-dessus de 6 couples pratiquants, cette surface sera augmentée de 4 mètres carrés par couple.- Hauteur minimum sous plafond, poutre ou tout autre obstacle tel qu'éclairage en configuration d'utilisation (tapis installés pour le jūdō et le jujitsu) : 2,50 m pour les arts martiaux sans arme ; 3m50 pour les arts martiaux avec armes de type sabre ; 4 mètres pour les arts martiaux avec armes longues de type naginata.



CLASSIFICATION DES TECHNIQUES

Jūdō



Ne-waza désigne les techniques au sol.

Katame-waza désigne les techniques de contrôle, ceci inclut les clés articulaires (kansetsu-waza), les étranglements (shime-waza) et les immobilisations (osaekomi-waza).

Les katame-waza ne doivent pas nécessairement être appliquées au sol. Certaines clés de bras et étranglements peuvent être exécutés entièrement debout sans aller au sol. La plupart des katame-waza se pratiquent au sol.

NAGE-WAZA**Tashi-waza**

Te-waza

| | |
|--|---|
| 背負投 - Seoi-nage - [Morote-seoi-nage] Projection en chargeant sur le dos, Projection en chargeant sur le dos avec deux mains | 山嵐 - Yama-arashi - Tempête sur la montagne |
| 一本背負投 - Ippon-seoi-nage - Projection en chargeant sur le dos en un point | 帯取返 - Obi-tori-gaeshi - Contre en saisissant la ceinture |
| 背負落 - Seoi-otoshi - Renversement par l'épaule | 双手刈 - Morote-gari - Fauchage à deux mains |
| 体落 - Tai-otoshi - Renversement du corps | 朽木倒 - Kuchiki-taoshi - Renverser l'arbre mort |
| 肩車 - Kata-guruma - Roue autour des épaules | 踵返 - Kibisu-gaeshi - Ramassage de la cheville |
| 掬投 - Sukui-nage - projection en cuillère | 内股すかし - Uchi-mata-sukashi - Esquive du fauchage de la cuisse |
| 帯落 - Obi-otoshi - Renversement par la ceinture | 小内返 - Ko-uchi-gaeshi - Contre du petit fauchage intérieur -forme japonaise, te waza- |
| 浮落 - Uki-otoshi - Renversement flottant | 襟背負投 - Eri-seoi-nage - Projection en chargeant sur le dos par un revers |
| 隅落 - Sumi-otoshi - Renversement dans le coin | 手車 - Te-guruma - Roue avec la main |

Koshi-waza

| |
|--|
| 浮腰 - Uki-goshi - Hanche flottante |
| 大腰 - O-goshi - Grande hanche |
| 腰車 - Koshi-guruma - Roue autour de la hanche |
| 釣込腰 - Tsurikomi-goshi - Technique de hanche en pêchant |
| 袖釣込腰 - Sode-tsurikomi-goshi - Technique de hanche en pêchant avec la manche |
| 払腰 - Harai-goshi - Balayage de hanche |
| 釣腰 - Tsuri-goshi - Hanche pêchée |
| 跳腰 - Hane-goshi - Enrouler en forme d'aile |
| 移腰 - Utsuri-goshi - Hanche déplacée |
| 後腰 - Ushiro-goshi - Hanche arrière |
| 内股 - Uchi-mata - Fauchage de l'intérieur de la cuisse |
| 首投げ - Kubi-nage - Projection par le cou |

Ashi-waza

| | |
|--|---|
| 出足払 - De-ashi-harai - [De-ashi-barai] Balayage du pied avancé | 払釣込足 - Harai-tsurikomi-ashi - Balayage en pêchant |
| 膝車 - Hiza-guruma - Roue autour du genou | 大車 - O-guruma - Grande roue |
| 支釣込足 - Sasae-tsurikomi-ashi - Blocage du pied en pêchant | 大外車 - O-soto-guruma - Grande roue extérieure |
| 大外刈 - O-soto-gari - Grand fauchage extérieur | 大外落 - O-soto-otoshi - Grand renversement extérieur |
| 大内刈 - O-uchi-gari - Grand fauchage intérieur | 燕返 - Tsubame-gaeshi - Contre de l'hirondelle |
| 小外刈 - Ko-soto-gari - Petit fauchage extérieur | 大外返 - O-soto-gaeshi - Contre du grand fauchage extérieur |
| 小内刈 - Ko-uchi-gari - Petit fauchage intérieur | 大内返 - O-uchi-gaeshi - Contre du grand fauchage intérieur |
| 送足払 - Okuri-ashi-harai - Balayage des deux pieds | 跳腰返 - Hane-goshi-gaeshi - Contre de la technique de hanche en forme d'aile |
| 内股 - Uchi-mata - Fauchage de l'intérieur de la cuisse | 払腰返 - Harai-goshi-gaeshi - Contre du fauchage de la hanche |
| 小外掛 - Ko-soto-gake - Petit accrochage extérieur | 内股返 - Uchi-mata-gaeshi - Contre du fauchage de l'intérieur de la cuisse |
| 足車 - Ashi-guruma - Roue autour de la jambe | 小内返 - Ko-uchi-gaeshi - Contre du petit fauchage intérieur -forme française |

Sutemi-waza

Ma-sutemi-waza

| |
|--|
| 巴投 - Tomoe-nage - Projection en cercle |
| 隅返 - Sumi-gaeshi - Contre dans l'angle |
| 引込返 - Hikikomi-gaeshi - Contre en tirant et en rentrant |
| 俵返 - Tawara-gaeshi - Contre du sac de riz |
| 裏投 - Ura-nage - Projection sur l'arrière |

Yoko-sutemi-waza

| | |
|---|---|
| 横落 - Yoko-otoshi - Renversement latéral | 大外巻込 - O-soto-makikomi - Grande projection extérieure en roulant |
| 谷落 - Tani-otoshi - Renversement dans la vallée | 内股巻込 - Uchi-mata-makikomi - Fauchage de la cuisse en roulant |
| 跳巻込 - Hane-makikomi - Enrouler en forme d'aile | 払巻込 - Harai-makikomi - Balayage en roulant |
| 外巻込 - Soto-makikomi - Projection extérieure en roulant | 小内巻込 - Ko-uchi-makikomi - Petit fauchage intérieur en roulant |
| 内巻込 - Uchi-makikomi - Projection intérieure en roulant | 蟹挟 - Kani-basami - Pince du crabe |
| 浮技 - Uki-waza - Technique flottante | 河津掛 - Kawazu-gake - Accrochage à une jambe |
| 横分 - Yoko-wakare - Séparation latérale | 横巴投 - Yoko-tomoe-nage - Projection en cercle latérale |
| 横車 - Yoko-guruma - Roue latérale | |
| 横掛 - Yoko-gake - Accrochage latéral | |
| 抱分 - Daki-wakare - Étreindre et séparer | |

NE-WAZA - KATAME-WAZA

Osae-waza

| |
|---|
| 袈裟固 - Kesa-gatame - [Hon-gesa-gatame] Contrôle fondamental en travers |
| 崩袈裟固 - Kuzure-kesa-gatame - [Kuzure-gesa-gatame] Variante du contrôle en travers |
| 後袈裟固 - Ushiro-kesa-gatame - Contrôle arrière en travers |
| 肩固 - Kata-gatame - Contrôle par l'épaule |
| 上四方固 - Kami-shiho-gatame - Contrôle des 4 points par dessus |
| 崩上四方固 - Kuzure-kami-shiho-gatame - Variante du contrôle des 4 points par dessus |
| 横四方固 - Yoko-shiho-gatame - Contrôle des 4 points par côté |
| 縦四方固 - Tate-shiho-gatame - Contrôle des 4 points à cheval |
| 浮固 - Uki-gatame - Contrôle flottant |
| 裏固 - Ura-gatame - Contrôle par l'arrière |
| 枕袈裟固 - Makura-gesa-gatame - Contrôle en oreiller de travers |
| 崩縦四方固 - Kuzure-tate-shiho-gatame - Variante du contrôle des 4 points à cheval |
| 崩横四方固 - Kuzure-yoko-shiho-gatame - Variante du contrôle des 4 points par côté |

Shime-waza

| | |
|--|--|
| 袈裟固 - Kesa-gatame - Contrôle en travers | 袖車絞 - Sode-guruma-jime - Étranglement en enroulant la manche |
| 片十字絞 - Kata-juji-jime - Étranglement à moitié croisé | 突込絞 - Tsukkomi-jime - Étranglement en poussant |
| 裸絞 - Hadaka-jime - Étranglement à mains nues | 三角絞 - Sankaku-jime - Étranglement en triangle |
| 送襟絞 - Okuri-eri-jime - Étranglement en glissant par le revers | 胴絞 - Do-jime - Étranglement de poitrine |
| 片手絞 - Katate-jime - Étranglement avec une seule main | 双手絞 - Morote-jime - Étranglement à deux mains |
| 両手絞 - Ryote-jime - Étranglement à deux mains | 足固絞 - Ashi-gatame-jime - Étranglement en contrôlant avec la jambe |

Kantsetsu-waza

| | |
|--|--|
| 腕緘 - Ude-garami - Enroulement de coude | 腕挫腹固 - Ude-hishigi-hara-gatame - Luxation du coude par contrôle du ventre |
| 腕挫十字固 - Ude-hishigi-juji-gatame - Luxation du coude par contrôle en croix | 腕挫脚固 - Ude-hishigi-ashi-gatame - Luxation du coude par contrôle de la jambe |
| 腕挫腕固 - Ude-hishigi-ude-gatame - Luxation du coude par contrôle du bras | 腕挫手固 - Ude-hishigi-te-gatame - Luxation du coude par le bras |
| 腕挫膝固 - Ude-hishigi-hiza-gatame - Luxation du coude par contrôle du genou | 腕挫三角固 - Ude-hishigi-sankaku-gatame - Luxation du coude par contrôle en triangle |
| 腕挫腋固 - Ude-hishigi-waki-gatame - Luxation du coude par contrôle de l'aisselle | 足緘 - Ashi-garami - Enroulement de jambe |

ATEMI-WAZA**Ude-ate-waza**

| |
|---|
| 突っ掛 - Tsukkake - Coup de poing direct qui se décline en 2 atémis ci-dessous |
| 追い突き - Oï-tsuki - frappe du poing du même côté que la jambe avancée |
| 逆突き - Gyaku-tsuki - frappe du poing du côté opposé à la jambe avancée |
| 手刀打ち - Shuto-uchi - Coup de la pointe des doigts |
| 斜打 - Naname-tsuki - Coup de poing circulaire |
| 上げ突き - Age-tsuki - Coup de poing en remontant. Parfois écrit Ago-tsuki |
| 横 突き - Yoko-tsuki - Coup de poing de côté |
| 肘打ち下ろし - Uchi-oroshi - Coup de poing marteau |
| 裏打ち - Ura-uchi - Coup de poing de revers |
| 前手突き - Maïte-tsuki - Coup direct |
| 底掌 打ち - Teisho-uchi - Coup de la paume de main |
| 背刀打ち - Haïto-uchi - Coup de tranchant interne de la main |
| 背手打ち - Haïshu-uchi - Coup du dos de la main en revers |
| 手刀打ち - Shuto-uchi - Coup du tranchant externe de la main |
| 山突き - Yama-tsuki - Coup double jodan et chudan |

Ashi-ate-waza

| |
|---|
| 前蹴り - Mae-geri - Coup de pied de face |
| 前蹴り蹴上げ - Mae-geri-keage - Coup de pied de face fouetté |
| 前蹴り蹴込み - Mae-geri-kekomi - Coup de pied de face pénétrant (défonçant) |
| 廻蹴り / 回し蹴り - Mawashi-geri - Coup de pied circulaire |
| 踏み込み蹴り - Fumi-komi-geri - Coup de pied bas avec le tranchant du pied |
| 横蹴り - Yoko-geri - Coup de pied de côté |
| 踵蹴り - Kakato-geri - Coup de talon |
| 後蹴り - Ushiro-geri - Coup de pied arrière |
| 三日月蹴り - Mikazuki-geri - Coup circulaire de la plante du pied |
| 裏回し蹴り - Ura-mawashi-geri - Coup de pied circulaire en revers |
| 後裏回し蹴り - Ushiro-ura-mawashi-geri - Coup circulaire en revers avec rotation |
| 投膝蹴り - Mae-hiza-geri - Coup du genou de face |
| 回し膝蹴り - Mawashi-hiza-geri - Coup du genou circulaire |
| 下段蹴 - Gedan-geri - Coup de pied bas |

Autres Atemis

| |
|--|
| 頭突き - Atama-tsuki - Coup de tête |
| 猿臂打ち - Empi-uchi - Coup de coude |
| 肘車 - Hiji-otoshi - Coup de coude de haut en bas |

PROJECTIONS SPÉCIFIQUES

| |
|--|
| 小手返 - Kote-gaeshi - Renversement par le poignet |
| 腕決投 - Ude-kime-nage - Projection décisive par le coude |
| 入身投 - Irimi-nage - Projection en entrant dans l'attaque |
| 呼吸投 - Kokyu-nage - Projection dos à dos par l'épaule |
| 手返 - Te-gaeshi - Renversement par les mains |
| 腰投 - Koshi-nage - Projection par la hanche |
| 天地投げ - Tenchi-nage - Projection ciel-terre |
| 蟹挟 - Kani-basami - Pincés de langouste |
| 大回し払 - O-mawashi-baraï - Grand balayage circulaire |
| 裏回し払 - Ura-mawashi-baraï - Balayage circulaire en revers |
| 四方投 - Shiho-nage - Projection dans les quatre directions |
| 落固め - Waki-otoshi - Renversement par l'aisselle |
| 腕返 - Ude-gaeshi - Renversement par le coude |
| 後回し払 - Ushiro-mawashi-baraï - Balayage circulaire avec rotation |

**BLOCAGES**

| |
|--|
| 上げ受け - Age-uke - Blocage en remontant |
| 内腕受け - Uchi-uke - Blocage par l'intérieur |
| 外受け Soto-uke - Blocage par l'extérieur |
| 下段払 - Gedan-baraï - Balayage vers le bas |
| 背腕受け Aïwan-uke - Blocage de l'extérieur vers l'intérieur avec l'avant bras |
| 掌底受け Teisho-uke - Blocage avec la paume de main |
| 手刀受け Shuto-uke - Blocage avec le tranchant externe de la main |
| 下段十字受け - Gedan-juji-uke - Blocage en croix vers le bas |
| 上段十字受け Jodan-juji-uke - Blocage en croix vers le haut |
| 膝受け - Hiza-uke - Blocage avec le genou vers l'intérieur |

Si le blocage se fait à deux mains il faut ajouter **Morote**.



POUSSÉES ET SAISIES (Dori-waza - 取技)

| |
|---|
| 襟取 - Eri-dori - Saisie du revers |
| 肘取 Higi-dori - Saisie du coude |
| 片手取 - Kata-te-dori - Saisie du poignet |
| 首取 - Kubi-dori - Saisie du cou |
| 胸押 - Mune-oshi - Poussée à la poitrine |
| 帯取 - Obi-dori - Saisie de la ceinture |
| 両手取 - Ryo-te-dori - Saisie des deux poignets |
| 袖取 - Sode-dori - Saisie de la manche |

Attention !!!

Pour être complet il faut rajouter le préfixe **Ushiro** lorsque la saisie ou la poussée se fait derrière.

Il faut rajouter **Ryo** si la saisie est double.

Il faut rajouter **Gyaku** si la saisie est croisée.

CHUTES (Ukemi-waza - 受身技)

| |
|--|
| 後受け身 - Ushiro-ukemi - chute arrière. |
| 横受け身 - Yoko-ukemi - chute latérale. |
| 前受身 - Mae-ukemi - chute frontale |
| 前回り受身 - Mae mawari ukemi - chute frontale avec roulade |
| 後回り受け身 - Ushiro Mawari Ukemi - chute arrière avec roulade |

**LES FICHES DE TECHNIQUES
PAR CEINTURE
EN JŪDŌ
ET JŪ-JITSŪ**



LES FICHES DE TECHNIQUES PAR CEINTURE EN JŪDŌ

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE 1 LISERE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect du salut
- + 1 point bonus

LES CHUTES

/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière :



Chute avant droite / gauche en position quadrupédique :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE 1 LISERE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA



O-soto-gari



Ko-soto-gari



Tai-otoshi

NE-WAZA



«LE CHEVAL»
Tate-shiho-gatame



«LA CROIX»
Yoko-shiho-gatame

VOCABULAIRE

- 1 - Parles-tu Japonais ? : Commencer / Arrêter / Saluer
- 2 - Qui a inventé le judo ? De quel pays vient-il ?
- 3 - Comment s'appelle la tenue de Judo ?
- 4 - Comment s'appelle le tapis de Judo ?
- 5 - Donne une valeur du code moral

Hajime / Matte / Re
Maître Jigoro KANO / Le JAPON
Le Judogi / le Kimono
Le tatami
Politesse, Amitié, Sincérité, Honneur,
Courage, Modestie,

/ 4 points

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE 2 LISERES

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Mobilité au sol
 - Mobilité debout
 - Coordination
 - Respect des consignes
 - Attitude au dojo
 - Respect du salut
 - Travail à deux en déplacement (Uke avance, Tori avance)
- + 1 point bonus

LES CHUTES

/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière :



Chute avant droite / gauche en position quadrupédique et intermédiaire :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE 2 LISERES

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA



Sasae-tsuri
komi-ashi



Hiza-guruma



Uki-goshi



O-goshi



Kubi-nage

NE-WAZA



«Sauteur de haies»
Hon-gesa-katame



«Le casque»
Kami-shiho-gatame

VOCABULAIRE

- 1 - Que veut dire «Dojo»?
- 2 - Comment appelle-t-on celui qui pratique du judo?
- 3 - Que signifie Judo ?
- 4 - Comment s'appelle ton professeur de Judo ?
- 5 - Qu'est-ce-qu'une Jupe de kimono?

Salle de judo
Un judoka, une judokate
La voie de la souplesse
Jean-Luc, Malik, Marc, Gregory, Olivier, David
C'est la partie de la veste se trouvant en dessous de la ceinture

/ 4 points

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect du salut
- + 1 point bonus
- Je fais chuter Uke en avançant
- Je fais chuter Uke en reculant
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami

LES CHUTES

/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière en marchant :



Chute avant droite / gauche , en position intermédiaire et relevée :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLANCHE JAUNE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA



Morote-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Ippon-seoi-nage



Ko-uchi-gari



O-uchi-gari

NE-WAZA



Retournement sur le côté
Coudes à deux mains



Retournement sur le côté
Saisie coude et cheville



Renversement
Les pieds à l'intérieur

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Qui a introduit le judo en France?
- 2 - Qu'a-t-il créé ? et comment en a-t-il eu l'idée?
- 3 - Quelles sont les couleurs des ceintures de judo ?
- 4 - Qu'est-ce-que le code moral?

Maitre Mikinosuke KAWAISHI
Les ceintures de couleur en s'inspirant des boules de billard (anglais)
Blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire
Des valeurs fondamentales à respecter dans la vie et sur le tatami

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en avançant
- Je fais chuter Uke en reculant
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé et avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé avec obstacle :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA



Eri-otoshi



Ko-soto-gake

NE-WAZA



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Renversement partenaire
entre les jambes



Retournement de face

VOCABULAIRE

- 1 - Quel mot utilise-t-on pour arrêter le combat ?
- 2 - Que signifie «kubi» en japonais ?
- 3 - Que signifie «O» en japonais ?
- 4 - Que signifie «KO» en japonais ?
- 5 - Quel mot utilise-t-on pour annoncer un début d'immobilisation ?

Matte
Le Cou
Grand
Petit

Osaekomi

/ 4 points

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



JAUNE ORANGE

Travail technique : / 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA

(en déplacement latéral et rotation)



Koshi-guruma



Ashi-guruma



Harai-goshi



Okuri-ashi-barai

NE-WAZA



Dégagement de jambe



Retournement à cheval

VOCABULAIRE

- 1 - Quelles sont les valeurs d'arbitrage ?
- 2 - Quelles sont les pénalités ?
- 3 - Comment appelle-t-on celui qui fait une action ?
- 4 - Comment appelle-t-on celui qui chute ?

Waza-ari, Ippon
Shido, Hansoku-make
Tori
Uke

/ 4 points

Résultat : /20



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL / 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- J'enchaîne les techniques avant/arrière
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Perfectionnement des techniques
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Combat debout et au sol

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE

Travail technique : / 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)

Je sais m'adapter et trouver la solution lorsque :

- Uke esquive
- Uke bloque

Je sais changer de direction suite à une esquive :

- Avant-arrière / arrière-avant

NE-WAZA



Ushiro-gesa-gatame



Je sais retourner Uke quand il est en position quadrupédique



Je sais riposter quand je suis en position quadrupédique

VOCABULAIRE

- 1 - Que signifie UKEMI ?
- 2 - Comment s'appelle la prise de garde au judo ?
- 3 - De quelle couleur est la ceinture d'un 6ème dan ?
- 4 - Le KAGAMI BIRAKI c'est quoi ?

Une chute
Le kumi kata
Blanche-rouge
La cérémonie annuelle des vœux dans le monde du judo

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE VERTE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL / 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques
- Je fais chuter Uke en le déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Perfectionnement des techniques

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



ORANGE VERTE

Travail technique : / 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA (en déplacement et en enchaînement)



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Uchi-mata



Tani-otoshi

NE-WAZA



Je sais défendre : ciseaux, plat ventre, ponter



Reprise d'initiative entre les jambes du partenaire



Ushiro-gesa-gatame



VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie l'acronyme FFJDA ?
- 2 - Que dois-je prendre pour aller en compétition ?
- 3 - Que dois-je faire une fois à la salle de compétition ?

Fédération française de judo ju jitsu et disciplines associées
 Passeport, kimono, ceinture rouge, eau, collation
 Retrouver ton professeur, aller à la pesée, s'échauffer, participer à la compétition

Résultat : /20



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



VERTE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL / 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Perfectionnement des techniques

LES CHUTES / 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



VERTE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Te-guruma



Ushiro-goshi



Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage

NE-WAZA



Je sais renverser mon partenaire quand il est entre mes jambes



Je sais retourner mon partenaire quand il est à plat ventre

TRAVAIL LIBRE :

- Je maîtrise l'ensemble des immobilisations et les variantes
- Je sais sortir d'une immobilisation
- Je sais retourner mon partenaire
- Je sais renverser mon partenaire

VOCABULAIRE

- 1 - En arbitrage quel mot annonce une disqualification ?
- 2 - Au bout de combien de pénalités est-on disqualifié ?
- 3 - Quel mot annonce l'arrêt et la reprise de l'immobilisation ?
- 4 - Quel geste annonce la non combativité ?
- 5 - Quel nom porte le geste annonçant le vainqueur ?
- 6 - Comment s'appelle le président de la FFJDA ?

Hansoku-make
Trois
Sonomama (arrêt) et Yoshi (reprise)
voir vidéo

Kashi
Jean Luc ROUGE

Résultat : /20

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



VERTE BLEUE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



VERTE BLEUE

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA

(en déplacement et en enchaînement)



Soto-maki-komi



Hane-goshi



Harai-tsuri-komi-ashi



Morote-gari

NE-WAZA

Renversement suivant différentes positions d'Uke :

- Quadrupédique
- Sur le dos
- A plat ventre
- Entre les jambes de Tori

→ Programme individualisé comportant un enchaînement de techniques

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie UCHI-KOMI, NAGE-KOMI ?
- 2 - Qu'est-ce-qu'un TOKUI-WAZA ?
- 3 - Quels sont les temps d'immobilisation ?
- 4 - Que signifie NE-WAZA ?
- 5 - Quels sont les gestes d'arbitrage annonçant YOSHI et SONOMAMA ?

Travail de répétition , travail de projection

Une technique préférée

10-19 sec Waza-ari, 20 sec Ippon

Travail/Technique au sol

Voir vidéo

Résultat : /20



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE

Travail technique : / 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

TACHI-WAZA (en déplacement et en enchaînement)



Kata-guruma



Kuchiki-taoshi



Kibisu-gaeshi



Utsuri-goshi



Ura-nage

NE-WAZA



Sankaku-jime



1/2

2/2

- Renversement suivant différentes positions d'Uke
- Motricité au sol
- Programme individualisé



Yoko-guruma



Sumi-gaeshi

VOCABULAIRE

Principe du Judo KUZUSHI TSUKURI KAKE :

- KUZUSHI représente le déséquilibre créé chez l'adversaire
- TSUKURI adopter une posture adéquate
- KAKE représente l'exécution de la technique, l'action menant à la chute

C'est un principe pédagogique pour prendre conscience de tout ce qui entoure la technique

Résultat : /20



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE MARRON

TRAVAIL CONTINU ANNUEL / 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE MARRON

TRAVAIL TECHNIQUE

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

Self-défense Je sais construire un enchaînement dans les situations suivantes :



Défense sur saisie du revers



Défense sur saisie de face



Défense sur saisie de côté

NAGE NO KATA 1ère série

Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



2/3



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



BLEUE MARRON

NE-WAZA

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :



Kata-juji-jime



Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-ha-jime



Kata-te-jime

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Que signifie JU JITSU ?
- 2 - Comment se nomment les saluts debout et à genoux ?
- 3 - Qui fut le 1er champion olympique français de judo ?
- 4 - Quelle couleur représente le dernier grade ?

Art de la souplesse
Ritsurei (debout) et Zarei (à genoux)
Angelo PARISI
La ceinture rouge

Résultat : /20

3/3



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)

LES CHUTES

/ 4 points

Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée (forme kata) et enchainée :



Chute latérale droite et gauche :



1/4



JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

SELF DEFENSE

Je sais construire deux enchainements dans les situations suivantes :



Défense sur saisie du revers



Défense sur saisie de face



Défense sur saisie de côté

NAGE NO KATA 1ère série

Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



2/4



JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

Travail technique :

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

NAGE NO KATA 2ème série

Uki-goshi



Harai-goshi



Tsuri-komi-goshi



NE-WAZA



Kata-gatame



Makura-gesa-gatame



LES FICHES DE TECHNIQUES
PAR CEINTURE EN JŪ-JITSŪ

MES FICHES COMPLÉMENTAIRES JU JITSU



JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais esquiver en reculant et attaquer
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je double mes attaques pieds poings
- Je fais chuter Uke après avoir délivré un atémi
- Je sais faire une liaison au sol

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Roulade sur une épaule :



La langouste seul :



Mobilité et contrôle :



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



JAUNE

ATEMI-WAZA

/ 3 points



Oi-tsuki



Gyaku-tsuki



Teisho-tsuki



Mae-geri



Ushiro-geri



Yoko-geri

BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Gedan-barai

2/3



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



JAUNE

NE-WAZA

/ 3 points



Sortie d'immobilisation : Tate-shiho-gatame



Sortie d'immobilisation : Yoko-shiho-gatame



Je sais sortir de la garde fermée



Je sais renverser uke quand il est entre mes jambes

SELF-DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Katate-dori



Défense sur Eri-dori



Défense sur Mae-kubi-dori

3/3



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je double mes attaques pieds poings
- Je fais chuter Uke après avoir délivré un atémi
- Je sais esquiver en reculant et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Roulade sur une épaule :



La langouste seul :



Mobilité et contrôle :



1/3

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



ORANGE

ATEMI-WAZA

/ 3 points



Haite



Hura-uchi-haishu



Yoko-tsuki



Mawashi-geri



Ura-mawashi-geri



Mikazuki-geri

BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Soto-uke

2/3

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



ORANGE

NE-WAZA

/ 3 points



Sortie d'immobilisation : Kami-shiho-gatame



Sortie d'immobilisation : Hon-gesa-gatame



Je sais dégager ma jambe quand uke défend



Je sais supprimer les appuis avec mes jambes pour renverser uke

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Yoko-kubi-dori



Défense sur Yoko-sode-dori



Défense sur Mae-dori

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



VERTE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je sais délivrer des atémis pieds poings en circulaire
- Uchi-komi, Nage-komi
- Perfectionnement technique
- Je sais faire une liaison au sol
- Je sais attaquer et défendre au sol
- Travail à thème libre
- Je sais dialoguer pour régler un conflit
- Je sais me défendre sur des saisies

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Le travail en pont :



Cercle avec les jambes :



Mobilité et contrôle :



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



VERTE

ATEMI-WAZA / 3 points



Uchi-oroshi



Tettsui-oroshi



Naname-tsuki



Hiza-geri



Kakato-geri

BLOCAGE ET PARADE / 1 point



Jodan-age-uke



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



VERTE

NE-WAZA / 3 points



Je sais défendre avec mes jambes quand je suis sur le dos



Je sais me remettre face à uke quand je suis à plat ventre



Je sais dégager ma jambe quand uke défend (2)



Je sais immobiliser uke sur le ventre

SELF DEFENSE / 3 points



Défense sur Yoko-dori



Défense sur Yoko-kubi-dori



Défense sur Mae-kubi-dori



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



BLEUE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je sais délivrer des atémis pieds poings en circulaire
- Uchi-komi, Nage-komi
- Travail à thème libre
- Je m'initie à l'arbitrage
- Je sais réagir en cas d'agression
- Amélioration des TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (compétition)
- J'étudie le cadre légal lié à la défense

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Le travail en pont :



Cercle avec les jambes :



Mobilité et contrôle :



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



BLEUE

ATEMI-WAZA et KANSETSU-WAZA

/ 3 points



Ke-age



Shiho-nage



Kote-hineri



Kote-mawashi



Kote-gaeshi

20 attaques imposées

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Uchi-uke

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



BLEUE

NE-WAZA

/ 3 points



Je sais soumettre uke quand il est entre mes jambes



Je sais passer la garde de uke quand il est sur le dos



Je maîtrise le travail en garde fermée

Je maîtrise le travail en garde papillon



Kata-ashi-hishigi

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Hadaka-jime

Défense sur Judan-oi-tsuki

Défense sur Chudan-giaku-tsuki

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



MARRON

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je sais délivrer des atémis pieds poings en circulaire
- Uchi-komi, Nage-komi
- Travail à thème libre
- Je m'initie à l'arbitrage
- Je sais réagir en cas d'agression
- Amélioration des TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (compétition)
- J'étudie le cadre légal lié à la défense

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Le travail en pont :



Cercle avec les jambes :



Mobilité et contrôle :



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



MARRON

KANSETSU-WAZA

/ 3 points



Ude-hishigi
ude-gatame



Ude-hishigi
waki-gatame



Ude-hishigi
Hara-gatame



Tekubi-osae

20 attaques imposées

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point

Perfectionnement :

- Gedan-barai
- Soto-uke
- Jodan-age-uke
- Uchi-uke



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



MARRON

NE-WAZA

/ 3 points



Je sais passer la garde de uke (2)



Je sais contrôler et soumettre uke quand je suis dans son dos



Je maîtrise le travail
en garde ouverte



Hiza-hishigi

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur
Jodan-naname
-shuto



Défense sur
Chudan-mae-geri
-kekomi



Défense sur
Chudan-mawashi
-geri



ARBITRAGE ET COMPÉTITION





SALUER EN ENTRANT ET SORTANT DU TATAMI



POSITION AVANT LE COMBAT



INVITER LES COMBATTANTS À ENTRER SUR LE TATAMI

Inviter les combattants à entrer sur le tatami

Les annonces de l'arbitre doivent être accompagnées par les gestes suivant durant 3 à 5 secondes.



IPPON

Victoire. Pour marquer ippon et gagner un combat, il faut projeter l'adversaire sur le dos avec force, vitesse et contrôle ou l'immobiliser pendant 20 secondes ou provoquer son abandon sur une technique de soumission. Un Ippon vaut 10 points au tableau d'affichage.

Ippon (point complet) : élever le bras tendu au-dessus de la tête avec la paume de la main faisant face vers l'avant.



WAZA-ARI

Avantage. Un waza-ari est marqué

en projetant l'adversaire sur le flanc ou sur le dos, mais avec un manque de vitesse, de contrôle ou de force. Une immobilisation qui a duré entre 10 et 19 secondes permet aussi d'inscrire un waza-ari.

Un waza-ari vaut un point au tableau d'affichage.

Waza-ari (presque ippon) : élever le bras tendu sur le côté à hauteur des épaules

avec la paume de la main faisant face vers le bas.

Le geste du Waza-ari démarre avec le bras plié sur la poitrine pour finir sur le côté dans la position finale correcte.

Si une pénalité doit être donnée aux deux combattants, l'arbitre réalise le geste approprié et pointe l'un, puis l'autre combattant (index gauche pour le combattant à gauche et index droit pour le combattant à droite).

WAZA-ARI AWASETE-IPPON



Victoire après avoir marqué waza-ari à deux reprises.

Waza-ari-awasete-ippon (deux waza-ari valent ippon) : premier geste du wazaari, puis enchaîné avec le geste du Ippon.



OSAEKOMI

C'est contrôlé sans être contrôlé.

Il s'agit d'exécuter une technique d'immobilisation valide pendant un certain temps continu pouvant aller jusqu'à 20 secondes consécutives.

Osaekomi ! (Immobilisation !) : pointer le bras tendu, paume de la main faisant face vers le bas, le bras éloigné du bas du corps et orienté vers les combattants, l'arbitre faisant face aux combattants et se penchant vers eux. L'arbitre doit s'assurer que le chronomètre ait été lancé avant d'arrêter le geste et de retourner à la position initiale pour contrôler le combat.

Ippon : 20 secondes

Waza-ari : entre 10 et 19 secondes



TOKETA

Fin d'immobilisation.

Toketa ! (Fin d'immobilisation !) : élever le bras, doigts de la main tendus vers l'avant, pouce vers le haut. Agiter le bras de droite à gauche rapidement deux à trois fois en penchant son corps vers les combattants. L'arbitre doit vérifier que les chronomètres aient été arrêtés.



MATTE

Arrêtez.

Mate ! (Attendez !) : élever le bras tendu jusqu'à hauteur de l'épaule, parallèlement au tatami et montrer la paume de la main (doigts vers le haut) vers la table de marque.



SONO-MAMA

Ne bougez plus.

Sono-mama ! (Ne bougez pas !) : se pencher vers l'avant et toucher les deux combattants avec la paume des deux mains et exercer une légère pression sur eux..

YOSHI

Reprenez.

Yoshi ! (Reprenez !) : toucher fermement les deux combattants avec la paume des deux mains et exercer une pression sur eux.

ANNULER UNE OPINION DÉJÀ EXPRIMÉE



Pour indiquer l'annulation d'un avis exprimé, répéter avec une main le même

geste en élevant l'autre main au-dessus de la tête, devant et l'agiter de droite à

gauche deux à trois fois. Il ne doit pas y avoir d'annonce quand on une opinion

exprimée est annulée (score ou pénalité).

Si un geste de rectification est requis, il doit être fait aussi rapidement que possible après le geste à annuler.

Si la situation le permet, l'arbitre signale l'annulation lorsque les combattants peuvent voir son geste.

Notes



NON VALIDE

Pour indiquer le vainqueur d'un combat: élever la main, paume ouverte, audessus du niveau de l'épaule, vers le vainqueur.



KACHI

Pour indiquer le vainqueur.

Pour indiquer le vainqueur d'un combat: élever la main, paume ouverte, audessus du niveau de l'épaule, vers le vainqueur.

Pour indiquer le vainqueur, l'arbitre retourne à sa position de départ du combat, fait un pas en avant, indique le vainqueur puis fait un pas en arrière.



HAJIME, SOREMADE

Pour débiter ou terminer le combat.

Mettre les bras le long du corps, jambes jointes.



PÉNALITÉ

Pour indiquer au combattant qu'il reçoit une pénalité.

Pour attribuer une pénalité (shido ou hansoku-make) : pointer, avec l'index dans le prolongement du poing qui est fermé, vers le combattant qui doit être pénalisé.







NON COMBATIVITÉ

En position debout, ne faire aucune attaque, en règle générale, sur une période approximative de 20 à 45 secondes.

Non combativité (moulinette) : tourner, avec une rotation vers l'avant, les avantbras à hauteur de la poitrine puis pointer avec l'index le combattant qui doit être pénalisé.

FAUSSE ATTAQUE



Simulation d'une attaque sans intention réelle de la mener à son terme.

Fausse attaque : tendre les deux bras en avant en même temps, avec les mains fermées et faire un mouvement vers le bas avec les deux bras.

APPELER LE MÉDECIN

Lorsque que l'un des combattants se blesse pendant un combat

Pour appeler le docteur : en faisant face à la table médicale, agiter le bras (paume vers le haut) de la direction de la table médicale vers le combattant blessé.



ATTITUDE DÉFENSIVE EXAGÉRÉE

Adopter une posture trop défensive en position debout (généralement de 3 à 5 secondes), ce qui peut inclure des comportements comme garder les bras tendus pour empêcher l'adversaire de s'approcher.

Tendre les bras à la hauteur des épaules, poings fermés.





**PÉNALITÉ POUR
ATTITUDE DE
BLOCAGE AVEC UNE
MAIN**

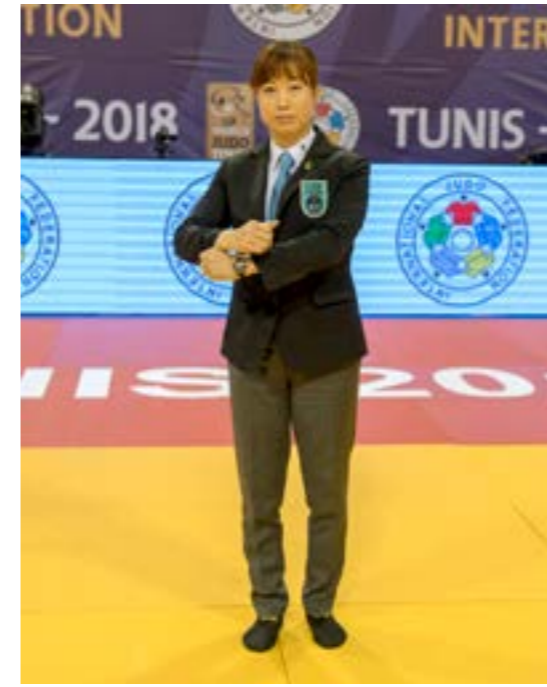


**PÉNALITÉ POUR
UNE GARDE
CROISÉE SUR UN
CÔTÉ**



**PÉNALITÉ POUR
EMPÊCHER LA
PRISE
DU KUMI-KATA
EN PROTÉGEANT
SON REVERS**

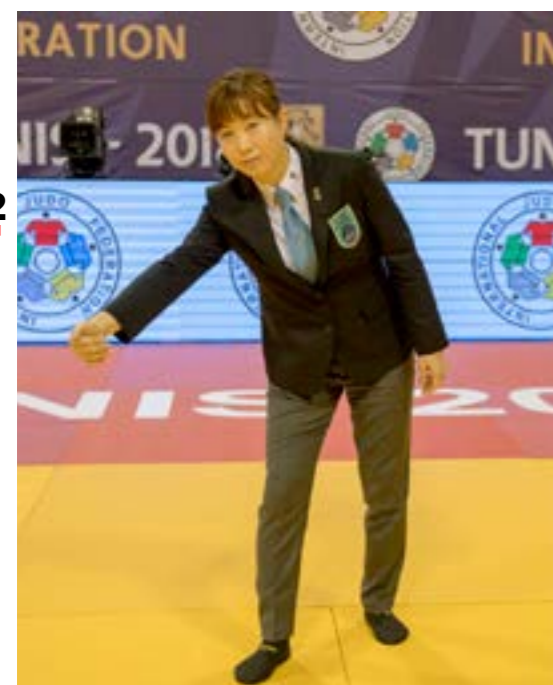
PÉNALITÉ POUR «PRISE PISTOLET»



PÉNALITÉ POUR DOIGTS DANS LA MANCHE



**PÉNALITÉ POUR
SORTIE DE TAPIS**

PÉNALITÉ POUR NON PRISE DE GARDE**PÉNALITÉ POUR SAISIE DE JAMBE****RÉAJUSTER SON JUDOGI**

Lorsque l'un ou les 2 combattants ont leur Judogi trop sorti de la ceinture ou si la ceinture est dénouée.

Pour demander au(x) combattant(s) de réajuster son judogi : croiser les mains, gauche puis droite par-dessus, paume faisant face vers soi à la hauteur de ceinture. Pour attribuer une pénalité au combattant qui ne réajuste pas son judogi correctement entre mate et Hajime ! (Commencez !) : pointer avec l'index dans le prolongement du poing le(s) combattant(s) à pénaliser en annonçant la pénalité puis, croiser les mains gauche puis droite par-dessus, paume faisant face vers soi, à hauteur de la ceinture.

162

163

PÉNALITÉ POUR NE PAS AVOIR RÉAJUSTÉ SON JUDO GI JUDO GI



Quand ce n'est pas clairement apparent, l'arbitre doit, après avoir fait le geste officiel, pointer avec le doigt le combattant (en position de départ) pour indiquer quel combattant a marqué ou a été pénalisé.

Toutes les actions seront considérées comme valides et pourront continuer (pas de Mate) aussi longtemps que l'un des deux combattants aura une partie du corps qui touche la zone de combat et que l'action aura démarré à l'intérieur de la zone de combat.

Pour indiquer à un combattant qu'il peut s'asseoir les jambes croisées à la position de départ du combat si une longue attente est envisagée dans le combat, l'arbitre désigne la position de départ avec la main ouverte, paume vers le haut.

Si une pénalité doit être donnée aux deux combattants, l'arbitre réalise le geste approprié et pointe l'un, puis l'autre combattant (index gauche pour le combattant à gauche et index droit pour le combattant à droite).

Toutes les actions seront considérées comme valides et pourront continuer (pas de mate) aussi longtemps que l'un des deux combattants aura une partie du corps qui touche la zone de combat et que l'action aura démarré à l'intérieur de la zone de combat.

Aucune technique effectuée ne peut être prise en compte quand les combattants sont à l'extérieur de la zone de combat.

Exceptions

a) Quand une action démarre avec un seul combattant en contact avec la zone de combat, et que pendant l'action les deux combattants se déplacent à l'extérieur de la zone de combat, l'action doit être prise en compte et les points comptabilisés si l'action continue de manière ininterrompue.

De la même manière, toute contre-attaque immédiate par le combattant qui n'était pas en contact avec la zone de combat quand l'action a démarré à l'intérieur, doit être prise en compte et les points comptabilisés si l'action continue de manière ininterrompue.

b) Une action en ne-waza (destinée à porter une immobilisation, une clé de bras ou un étranglement) est valable et peut continuer à l'extérieur de la surface de combat si elle a démarré à l'intérieur.

Les clés de bras et étranglements démarrés à l'intérieur de la zone de combat et reconnues comme étant efficaces peuvent être maintenues, même si les combattants sont à l'extérieur de la surface de combat, aussi longtemps qu'il y a une progression.

c) Ne-waza à l'extérieur de la surface de combat : si l'action se termine à l'extérieur de la zone de compétition et que l'un des combattants applique immédiatement une immobilisation, un étranglement ou une clé de bras, cette technique devra être prise en compte aussi longtemps qu'il y a une progression.

RELEVEZ-VOUS

164



Indiquer aux combattants qu'ils doivent se relever

Tendre le ou les bras mains ouvertes paumes vers le haut en fonction du nombre de combattants qui doivent se relever et imprimer un mouvement vertical en pliant les coudes en va et vient.

165

Si pendant le ne-waza, en dehors de la surface de combat, Uke prend le contrôle avec osaekomi-waza (immobilisation), shime-waza (clé de bras) ou kansetsu-waza (étranglement) de manière continue, cela doit être validé.

d) Si pendant le ne-waza, en dehors de la surface de combat les combattants se retrouvent à l'extérieur de la surface de sécurité, cette situation doit être traitée et une décision doit être rendue par les arbitres après consultation des Superviseurs de la FIJ et/ou des membres de la Commission d'Arbitrage de la FIJ.

Une fois le combat démarré, avec la permission de l'arbitre, les combattants peuvent quitter la surface de compétition. Cette permission sera uniquement donnée dans des circonstances très exceptionnelles, comme la nécessité de changer de judogi car déchiré ou tâché.

La même permission sera donnée dans le cas d'un accident pour lequel l'intervention u médecin est nécessaire ; cette intervention sera faite en dehors du tatami, près de la surface de combat ou à proximité de l'espace médical ; le combattant sera accompagné par un juge ou un arbitre qui n'est pas impliqué dans le trio.

Il n'est jamais autorisé de tenir en osaekomi-waza uniquement par la tête/le cou sans le contrôle d'au moins un bras. Mate sera annoncé si un contrôle en ne-waza avec les bras ou les jambes autour du cou est réalisé sans le contrôle du bras de l'adversaire.



Textes officiels :

https://www.ffjudo.com/resource-file/document/1679313219_7e19b55b6e0ba8f94b3e.pdf



Vidéos sur l'arbitrage

https://www.youtube.com/watch?v=IcXgrsRaAjQ&list=PL-DAoffqLIm28qO7xZjMBu3TQO_nxbhVwV

Les Arbitres

Les Arbitres en jūdō ont pour mission :

d'**accorder les avantages ou la victoire** aux combattants suite à des techniques partiellement ou totalement réussies ;
de **maintenir l'intérêt du combat et d'assurer la sécurité** des combattants en arrêtant et en faisant reprendre le combat lorsque c'est nécessaire ;
d'**informer les combattants et la table** (et si possible les spectateurs) du déroulement du combat, par exemple lorsqu'il y a début d'immobilisation ;
de **faire respecter les règles** et d'**appliquer les sanctions** appropriées si nécessaire.

Dans les compétitions officielles, **trois arbitres assurent l'arbitrage d'un combat** : un arbitre dit «**arbitre central**» en position debout et qui se déplace avec les combattants, et deux arbitres dits «**juges de coin**», qui se trouvent assis aux deux coins opposés de la surface de combat.

L'arbitre central prend les décisions en donnant la décision de la majorité.

Les juges

Le rôle des juges de coin est de **donner leur avis en cas de désaccord** avec la décision de l'arbitre central. Pour cela, ils utilisent les mêmes gestes d'arbitrage que l'arbitre central. Lorsqu'un seul des deux juges de coin donne son avis, il doit ou non modifier sa décision selon que ce soit en accord avec la majorité. Si les deux juges de coin sont d'accord contre l'avis de l'arbitre central, celui-ci doit modifier sa décision. Dans les autres cas, l'arbitre central a toujours la possibilité de revenir sur sa décision, s'il pense s'être trompé. Le juge de coin **détermine également si une action est validée** ou non selon qu'elle a été exécutée dans ou hors des limites du tapis.

On distingue l'arbitrage du combat dans les phases de tachi waza (combat debout) et dene waza (combat au sol), les techniques employées n'étant pas les mêmes.

Pour se faire comprendre, l'arbitre utilise des termes d'arbitrage précis souvent accompagnés d'un geste, afin d'être compris de loin dans un environnement bruyant.

Les commissaires sportifs

Les commissaires sportifs sont des éléments indispensables à la tenue d'une compétition. Ils sont **en charge de la logistique** de la manifestation.

Les fonctions du commissaire sont :

Chronométrer :

il doit prendre le temps de combat et suivre les instructions données par l'arbitre.

Marquer :

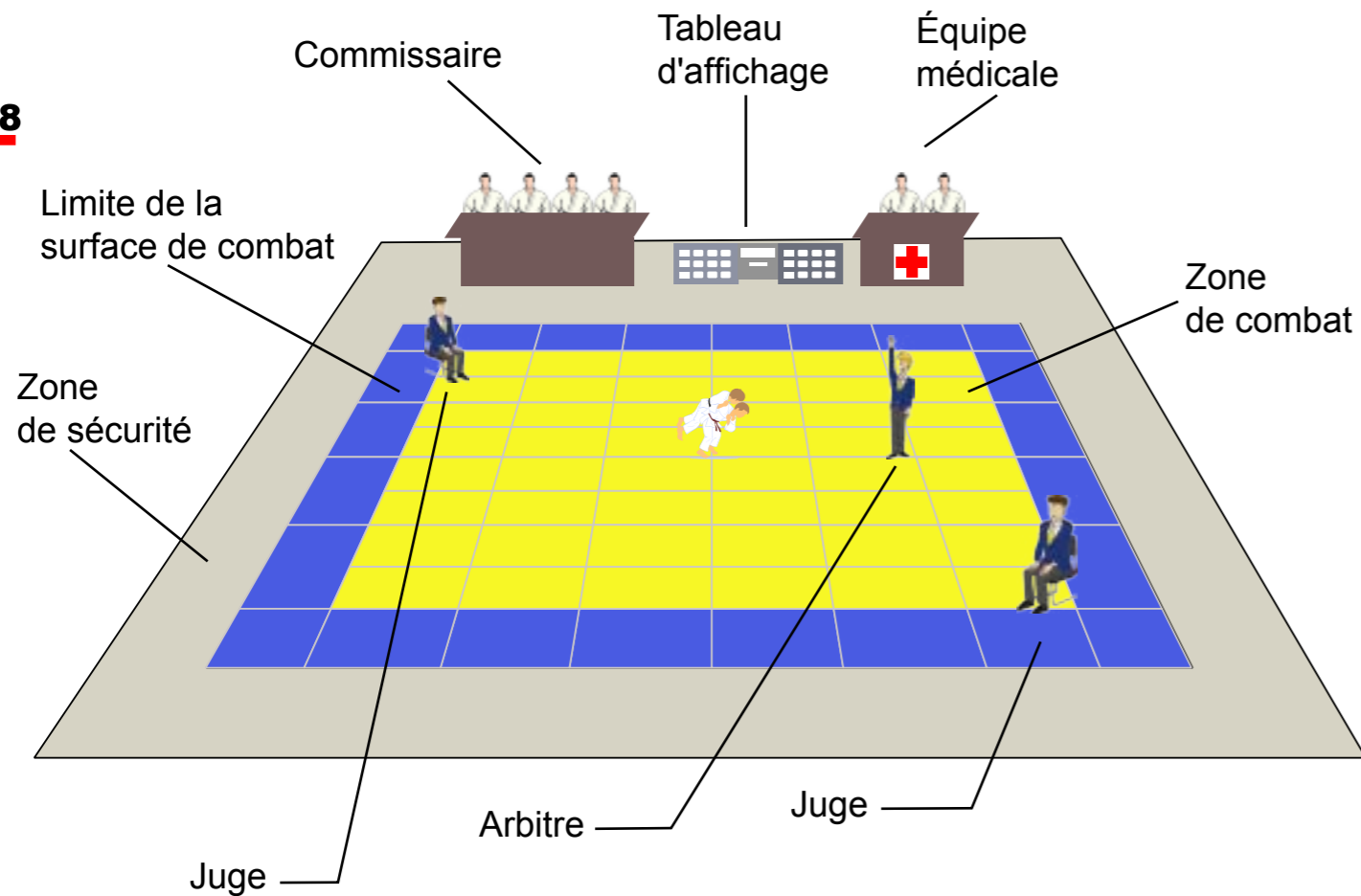
il inscrit au tableau de marque les valeurs données par l'arbitre.

Tenir la table :

il remplit le tableau ou la poule de déroulement des combats et appelle les jūdōkas qui doivent combattre et ceux qui se préparent.

Il **s'occupe de la pesée et de l'inscription** des combattants.

Sans oublier le plus important, il **se charge de la feuille de poules** ou du tableau, c'est-à-dire qu'il se charge de l'ordre et des enchaînements des combats.



Les textes officiels de la fédération en matière de compétition et arbitrage :

<https://www.ffjūdō.com/reglementation-sportive>



KATA



Kata signifie littéralement « forme », il est donc un système formel d'exercices ordonnés à l'avance où chaque jūdōka connaît ce que l'autre va faire. Mais attention, il n'en est pas pour autant une mascarade, il est tout le contraire, puisqu'il s'agit pour les deux jūdōkas Tori et Uke de démontrer au travers de leur prestation, les principes du jūdō.

À l'époque de Jigoro Kano (1863-1938) fondateur du jūdō, plusieurs katas existaient déjà dans les différentes écoles du Japon et principalement dans celles qu'il fréquentait : les écoles de Kito et de Tenjinshinyo. Ces katas utilisaient pour la plupart des sabres, des poignards, ou se pratiquaient avec des vêtements particuliers. Kano décida alors de créer des katas correspondant davantage à son époque, et mieux adaptés aux techniques utilisées en randori de jūdō.

Ainsi furent créés le Nage No Kata, le Katame No Kata, le Ju No Kata, et le Kime No Kata. Il conserva tout de même le Koshiki No Kata de l'école de Kito, qu'il considérait comme celui qui démontrait le mieux les principes de base du jūdō.

170 Chaque kata fut donc façonné après de nombreuses années de travail et de recherches, ils ne furent, pour la plupart, mis en forme définitivement que vers 1906, lors des réunions du Butokukai, réunions présidées par Kano, entouré des plus grands maîtres des dernières écoles de Ju-Jitsu existantes.

Ainsi au départ, vers 1884, Le Nage No Kata ne comportait qu'une dizaine de techniques, il ne fut achevé sous sa forme définitive qu'en 1906.

Il en est de même pour la plupart des autres katas ; mais le seul qui reste « non terminé » par Kano est l'Itsutsu No Kata. D'autres katas pratiqués aujourd'hui en France ont été créés un peu plus tard: Le Go No Sen crée en 1910 au sein de l'université de Waseda, et le Goshin jitsu crée en 1956 par une commission d'experts du Kodokan.

Maître Jigoro Kano, a donc créé au cours de sa vie, plusieurs katas où chacun d'entre eux met en évidence des principes de base et des fondamentaux techniques du jūdō. Destinés à faciliter la compréhension de notre discipline, les katas permettent une progression sincère et efficace dans notre pratique personnelle du jūdō.

Maître Jigoro Kano fondateur du jūdō le concevait ainsi : le Randori (forme d'expression libre), et le kata (expression formelle) constituent deux éléments complémentaires et indispensables à la pratique et à la compréhension du jūdō.



LES PRINCIPES DU JUDO ET LE KATA

精
力
善
用

Meilleur emploi
de l'énergie

L'adaptation dans la pratique du kata est permanente, puisqu'il s'agit d'apprendre ou de mettre en évidence la capacité à ne jamais s'opposer physiquement, mais à rendre fluide, précis et efficace l'ensemble des gestes de Tori et Uke.

Ju : l'adaptation* principe de non résistance qui invite à s'élever dans la pratique au-delà de l'opposition des forces musculaires, pour atteindre un véritable contrôle des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre, des forces. Ju est une attitude.

Le principe du meilleur emploi de l'énergie est également mis en évidence dans le kata, quand il s'agit d'utiliser l'action du partenaire à son profit, dans un souci d'efficacité maximum.

Seiryoku Zen Yo : meilleur emploi de l'énergie* suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente, agir juste au bon moment, utiliser la force et l'intention de l'adversaire. Il incite à une recherche constante de perfection, Seiryoku Zen Yo est un idéal.

L'entraide : Le kata se pratique à deux, les principes du jūdō ne peuvent se démontrer seul, le kata apprend à se rendre disponible pour l'autre, et être à l'écoute de l'autre dans la recherche d'efficacité et de progrès.

Jita Yuwa Kyohei : prospérité mutuelle par l'union des forces* suggère que la présence du partenaire, du groupe est bénéfique à la progression de chacun, les progrès individuels passant par l'entraide. Jita Yuwa Koei est une prise de conscience.

* La charte du Jūdō

自
他
共
榮

Entraide et
prospérité
mutuelle

LES DIFFÉRENTS KATAS

(形) ET LEUR INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE



Vidéos sur et docs
<https://judoclubsaintmedard.fr/kata/>



投の形 - NAGE NO KATA

« formes de projections »

Met en évidence la construction d'une projection : déséquilibre, placement, projection, selon différentes opportunités d'attaques ou de déplacements. Il constitue une base d'étude fondamentale du jūdō debout par la recherche de l'attitude, des déplacements, d'une dynamique d'exécution, de la maîtrise de la chute...

講道館護身術 - KODOKAN GOSHIN JITSU

« formes de défenses »

Permet d'apprendre à esquiver, parer et contrôler l'attaque à main nue ou armée d'un agresseur. Il permet d'améliorer la prise de décision, la rapidité d'exécution et la précision des gestes.

固めの形 押さえ込み技、 - KATAME NO KATA

« contrôles au sol »

Suite logique de la projection, il permet d'apprendre les techniques de contrôle, de strangulation et de luxation, et de mieux comprendre la logique du combat au sol. Il requiert un dynamisme d'exécution répondant aux actions réactions des deux partenaires. Il forme avec le Nage no kata, le Randori No Kata.

古式の型起 - KOSHIKI NO KATA

« kata des formes anciennes »

Effectué à l'origine en armure de samouraï, il représente le kata le plus proche du combat réel. Il illustre parfaitement les principes de base du jūdō telles les notions d'équilibre, de mise en déséquilibre, d'actions réactions, d'utilisation du poids de corps dans la recherche d'efficacité.

決着の形 - KIME NO KATA

« kata de décision ou de défense »

Représente un combat de vie ou de mort, qui décide de la victoire ou de la défaite. Il permet de travailler les différentes formes d'esquive du corps, et de contrôles efficaces pour neutraliser l'attaque du partenaire (à main nue ou armée) au moyen de projections, clés ou strangulations. Il nécessite une prise de décision rapide et des réponses techniques justes, précises et définitives.



柔の型 - JU NO KATA

« kata de la souplesse »

Permet d'étudier les principes d'équilibre et de déséquilibre, de reprise d'initiative, d'attaque et de défense, de non résistance. L'exécution lente et fluide des mouvements, facilite la compréhension des techniques tout en montrant la permanence du contrôle et l'utilisation de la mobilité dans tous les plans de l'espace.

五つの形 - ITSUTSU NO KATA

« principes physiques universels »

demeure un kata inachevé Permet d'illustrer les lois de la dynamique du mouvement et de l'équilibre des forces entre elles, en rapport avec le jūdō.

後の先 - GO NO SEN

« kata des contres »

Démontre la manière d'utiliser à son profit, une attaque du partenaire, par une autre meilleure et définitive. Les principes d'esquive et de reprise d'initiative sont mis en avant. Chaque mouvement ou déplacement du corps demandent une grande précision gestuelle et un bon « timing », par rapport à l'attaque initiée. « Les katas de jūdō sont précisément la grammaire dans une phrase, les randoris sont comme les exercices de rédaction »



コドモノカタ - KODOMO NO KATA

« kata des enfants »

Développé spécifiquement pour les enfants. Composé de 7 séries, il constitue une progression pour aborder les fondamentaux. Chaque série comporte des chutes, des déplacements, des techniques de projection et des techniques de contrôle. À travers ces séries, les enseignants bénéficient d'un outil pédagogique pour l'apprentissage des bases du jūdō et permet aux jeunes jūdōkas d'acquérir une connaissance technique qui sera utile lors des futurs passages de grade.



